

現在、開講している学級です。学級生を募集しています。

一度見学に来られませんか？

### もっと基礎英語①プラス もっと基礎英語②プラス

(野見山 かおり 先生)

＜中央公民館＞

もっと基礎英語①プラス：毎週木曜日 13:00～15:00

もっと基礎英語②プラス：毎週金曜日 13:00～15:00

\* もっと基礎英語①プラス \*

毎回宿題もあって、  
やりがいがあります



学生の頃より  
勉強していますよ！



今日は、命令文の学習から始めをしましょう

\* もっと基礎英語②プラス \*



ニックネーム(キョンキョン、ノンノン...)で  
呼び合って、心もワクワク！



教室に入ると、  
気分は学生時代にタイムスリップ！



基礎英語2



英語の基礎を「から学び  
直したい女性のみ。  
6名募集！申し込み順!!  
毎週木曜日、13:00より。  
4月8日から開始予定。  
超初心者、大歓迎です。



### e-マナビ事業の紹介



各e-マナビ学級(教室)には、学級長、会計係、会場係が互選によって置かれています。学級長は全体をまとめ、学習活動がスムーズに進められるようにサポートしています。

学級長研修会は年1回実施され、貴重な情報交換の場となっています。特に、今年度は新型コロナウイルスの予防対策に関する意見交換を行い、安心・安全な学習活動に努めることが話し合われました。



【e-マナビ学級長研修会】

各地区にある交流センター職員の研修会です。各交流センターで行われているe-マナビ学級(教室)のお世話や受講受付などを、中央公民館と連携を図りながらe-マナビ事業を行っています。



【e-マナビ担当者研修会】

【編集後記】 通信4号では、7名の有志指導者の教室を紹介しています。寒い時期の取材でしたが、どの教室も学級生皆さんの熱気と楽しさに包まれていて、活気ある雰囲気伝わってきます。そして、知識や技術を学ぶ楽しさもさることながら、先生や学級生とのコミュニケーションを大事にし、楽しんである姿を見ることができました。

コロナ禍にある中、それに負けることなく、熱意をもって工夫を図りながら活動しているe-マナビ教室です。

広報委員長 松原 克彦

発行者：いいづか市民マナビネットワーク(e-マナビ)運営委員会

事務局・問合せ先：飯塚市中央公民館(イツカコミュニティセンター内)

〔住所〕〒820-0041 飯塚市飯塚14番67号

Tel. 0948(22)3274 Fax. 0948(22)3609

メールアドレス：[e-manabi@outlook.jp](mailto:e-manabi@outlook.jp)

HPアドレス：<https://e-manabinw.org/>

\*各地区の交流センターでも受講受け付けや問合せをお受けしておりますので、ご相談ください。

QRコードも  
ご利用ください。



いいづか市民マナビネットワーク

# e-マナビ 通信

つながる ひろがる たのしむ

2020年度 第4号  
(2021年3月発行)

わたしの



新しい生活スタイルに  
慣れましょう!!

3月は、春は名のみ・・・季節で、冬の  
厳しい寒さをしのいできた木々がすでに新芽  
を出してきています。

新年号で令和3年は「マスク不用の年」  
と期待しましたが、新型コロナウイルスの感  
染拡大はまだまだ予断を許しません。

マスク着用、3密を避ける生活は当然のこ  
と、テイクアウト、テレワーク、リモート会  
議等々、聞きなれない言葉もいつの間にか私  
たちの生活の中で定着しつつあります。

昔の生活に戻りたいという声も聞きます  
が、収束は難しい様子ですね。どうやらコロ  
ナの感染リスクを背負いながら新しい生活を  
していかなければならない社会になっていく  
のかもしれない。慣れるのが大変です。

「e-マナビ」事業では、高齢者の方々が多  
く参加されています。感染リスクを意識し、  
万全な注意を払いながら、指導者も学級生の  
皆さんたちも元気に活動されています。

2ヶ月に一度の「e-マナビ通信」では、  
毎回新規指導者や学級生を募集しています。  
厳しい社会だからこそ、心と体の健康に  
留意して、活動を続けたいものです。

運営委員長 森本 精造



- 誰でも
- 5人以上の学級生で、開級に
- 受講は、1回・2時間・350円  
(材料費・会場費等は、別途学級生負担)



- 20歳以上の方で、ボランティアとして学習指導の  
意思と特技等をお持ちの方  
(学級開催1回につき、交通費等として2,000円支給)
- e-マナビ事業に賛同し、有志指導者認定及び認定更新講習会を  
受講していただける方



### 【受講申し込み方法】

- \*教室名または有志指導者から選ぶ。(複数可)
- \*中央公民館または各地区交流センター備付け「申込用紙」に記入。
- \*ハガキまたはFAX・メールで申し込み。(電話の受付は不可)
- ①教室名(有志指導者名) ②氏名 ③住所 ④年齢 ⑤電話番号 を記入



### 【有志指導者の募集】

- あなたの知恵・技(わざ)を活かしてみませんか?
- \* 特技をお持ちの方をご推薦(自薦・他薦)ください。
- \* 免許・資格等は必要ありません。

主催：いいづか市民マナビネットワーク

共催：飯塚市教育委員会



**パソコン**

( 堀井 敏男 先生 ) <穂波交流センター>  
 毎週火曜日 10:00~12:00  
 <庄内交流センター> 毎月第1・3土曜日 13:30~15:30  
 <幸袋交流センター> 毎週木曜日 13:00~15:00



テキストはありません。個別指導でレベルアップを!!  
 でも、ティータイヤやお互いの情報交換などで楽しい交流を図っています。(😊)

年賀状や名簿づくりに皆さん、一所懸命!!

++  
++  
++  
++  
++  
++  
++  
++  
++  
++

**料理**

( 杉 伊津子 先生 )

<中央公民館> 毎月第3水曜日 10:00~12:00



「上手に包んでるわね。」

- 本日のメニュー
- ・フロッコリーの豚肉包み蒸し
  - ・チンゲン菜のさっと煮
  - ・けんちん汁
  - ・ボンマヨ和え



「焦げちゃった。」「大丈夫、大丈夫。」

飯塚市の食生活改善推進会のレシピを使用しています。  
 栄養士によるカロリー計算と栄養のバランスを考慮した健康的な食事です。

ブア・エンゼル・庄内  
 ブア・エンゼル・S  
 ブア・エンゼル・ウイング  
 ブア・エンゼル・ウエリナ

( 加治 はるみ 先生 )

<菟田交流センター> ブア・エンゼル・庄内  
 偶数月(2,4,6,8,10,12)第4金曜日 19:00~21:00  
 <庄内交流センター> ブア・エンゼル・S  
 奇数月(3,5,7,9,11) 第4木曜日 14:00~16:00  
 <同・庄交セ> ブア・エンゼル・ウイング  
 奇数月(3,5,7,9,11) 第4金曜日 14:00~16:00  
 <同・庄交セ> ブア・エンゼル・ウエリナ  
 偶数月(2,4,6,8,10,12) 第1月曜日 14:00~16:00



発表会に向けて練習を頑張っています!



皆さんもフラダンス、始めてみませんか? 素敵なメロディーにゆったりとした曲のつて手足を動かし、心もリフレッシュ!!  
 年齢は問いません。何歳からでもOKです。一度見学にきてー!

**骨盤リンパ体操 1  
 骨盤リンパ体操 2**

( 篠崎 とも子 先生 )

<庄内交流センター>  
 骨盤リンパ体操 1: 毎月第1・3金曜日 12:30~14:30  
 骨盤リンパ体操 2: 毎月第2・4金曜日 10:00~12:00

見学に、ぜひどうぞ!



<骨盤リンパ体操 1>



肩まわりをほくす



体が軽くなって、とっても楽になるんですよ

<骨盤リンパ体操 2>

かかとをゆっくり下ろしたり上げたり...



肩・膝の動きをお互いにチェックしましょう



痛みを作る体の使い癖を直し、怪我しない・疲れない体に。自分の体を見つめ、人と比べるのではなく、楽しみながら自分らしく。

**iPad 楽習会**

( 香原 暁 先生 )

<中央公民館> 毎月第2・4日曜日 10:00~12:00



iPad で年賀状づくり!



「ここを押すとね、ほら。」  
 「あ〜、なるほど!」



iPad 楽習会では、iPad の使い方だけではなく、最新のスマホや携帯アプリなどの情報、お得意になっていくための情報をわかりやすく発信しています。

**卓球**

( 久保 満男 先生 )

<立岩児童センター> 毎週木曜日 9:30~11:30

\*「卓球」教室は、現在、学級生の募集はしていません。



そりゃあ〜



入ったか?



さあ、コイツ!



腰を回転させて打つ



ヨイショ!



60代から90代の仲間で「卓球」を楽しんでいます。今は、特に「コロナ」感染予防に努めながらも、若々しい動きで健康増進!!