

現在、開講している教室です。学級生を募集しています。

一度見学に来られませんか？

パソコンを楽しく学ぼう

(嘉陽田 信豪 先生)

＜穂波交流センター＞ 毎月第1・3土曜日 10:00～12:00
毎月第2・4・5日曜日 10:00～12:00



パソコンだけでなく、皆さんのつながりを大事にしたいですね。今はコロナ禍の中、コロナ対策として密を避け、独自のネットワークを併用しながら授業を行っています。



まずは、メールアドレスづくりから。

今日は、テレワークが使えるようにしてみました。

ボディポテンシャルリンパケア体操 リンパケア体操

(瓜生 栄子 先生)

＜筑穂ふれあい交流センター(筑穂支所内)＞

ボディポテンシャルリンパケア体操：毎月第2・4水曜日 10:00～12:00
リンパケア体操：毎月第1・3水曜日 10:00～12:00



無意識に動いていた動きを意識して動くことで、楽に動ける身体に変化に気づくようになります。笑顔で過ごせる明日のために、小さな動きを楽しんでください。

* リンパケア体操 *



最初は身体観察から。今日の身体の状態を感じてください。



呼吸を意識して、背骨、肩甲骨の動きを感じとる。



健康な歩き方をするために足腰を動かしましょう。



股関節、ひざ、足首の動きを意識して



受講申し込み方法

- ◇中央公民館又は各地区交流センター備付けの「e-マナビ学級申込書」にご記入ください。
- ◇ハガキ又はFAX・メールによる申し込みは、下記事項をご記入ください。〈電話による申し込みは受付していません。〉
〔① 希望教室名(学級名) 又は有志指導者名 ② 氏名 ③ 住所 ④ 年齢 ⑤ 電話番号〕

【編集後記】 新型コロナウイルスの収束は、まだまだ先になりそうですね。e-マナビ教室を訪ねた時、発表の場がなくネガティブになってしまうという声を聞くことができました。それでも、発表の時が来たその時には、しっかり発表できるように、今、練習に励むんだと話してありました。それがまた自分の楽しみにもなっていると。
コロナ禍の中、前に進む人たちの姿を、このe-マナビ通信を通して伝えたくりました。 広報委員長 松原 克彦

発行者：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

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 たのしみ

わたしの

学縁



2020年度 第5号
(2021年5月発行)

「学びと交流」を目指すe-マナビは、教育(指導)の3原則と合致します。

新年度が始まって1ヶ月が過ぎました。

「コロナ禍の中で不安と共に時は過ぎていますが、今はワクチン接種が救世主になってくれることを期待するばかりです。e-マナビでは感染防止に気を配りながら「学びと交流」を目指し、継続してきています。e-マナビ事業は「知っている人が知らない人に、できる人ができない人に教える」という日常生活の中で営まれるごく当たり前の行動を組織化した事業です。

○ やったことのないことはできない

○ 教えられていないことはわからない

○ 繰り返し行わなければ上達しない

は、教育(指導)の3原則です。特に社会教育(生涯教育・学習)分野での青少年教育の場でよく使われている原則です。

e-マナビでは指導者も学習者も大多数が高齢者ですが、この3原則は高齢者の「生きがいづくり・健康づくり」にも当てはまります。

「コロナ禍の中で高齢者は、特に「おうち生活」が長くなっていると言われています。感染防止に十分注意して一歩外に出ませんか。e-マナビで待っています。

運営委員長 森本 精造

e-マナビ ☆ 5つの魅力

学習料金が安い!

◇一杯350円のコーヒー代で、2時間の「学び」ができます。

少人数グループの学び!

◇仲間が5人(最少定員)以上集まれば、学級が成立します。要請があれば、事務局から指導者を派遣します。

学べる教室がたくさん!

◇趣味やスポーツ、パソコンなど日常生活に関わる内容がたくさんあります。

あなたも「指導者に」!

◇ご自分の知恵や特技を役立ててみませんか。特別な資格や免許は必要ありません。ボランティア指導です。但し、学級1回開催につき交通費等2,000円が支給されます。

「きょうよう・きょういく」の場!!

◇「日常生活に“きょう(今日)”行く所がある」、「“よう(用)事”がある」ことはとても大切です。学ぶ人も、教える人も「活動することで“元気”になる」と言われています。e-マナビは「きょういく」と「きょうよう」に最適です。

主催：いづか市民マナビネットワーク

共催：飯塚市教育委員会

太極拳(剣)

(松永 吉展 先生)

〈中央公民館〉毎週月曜日 18:00~20:00



中国武術の一つである太極拳は、永く続けると免疫力を高める事が科学的に証明されています。体力に合わせて練習できるので皆さん参加してください。

**飯学びストレッチ体操
ストレッチ体操 2**

(丸島 豊 先生)

飯学びストレッチ体操：
〈穂波交流センター〉毎週土曜日 10:00~12:00

ストレッチ体操 2：〈中央公民館〉毎週土曜日 12:30~14:30

現在、ストレッチ体操教室は、学級生の募集をしていません。

* 飯学びストレッチ体操2 *

* ストレッチ体操2 *



柔軟性、筋力、バランス能力などを維持することで、日常生活動作がスムーズにできるための地味な体操教室です。

民舞

(矢野 秀則 先生)

〈筑穂交流センター〉毎週木曜日 19:00~21:00



昔から唄いなれた民謡。親しみなれた唄を口ずさみながら体を動かし、皆様に慣れ親しんでもらえたらと思います。日夜稽古に励んでいます。

**フラ・ラニカイクラス
フラ&カヒコクラス**

(マコ・中村 先生)

フラ・ラニカイクラス：
〈鎮西交流センター〉毎月第2水曜日 13:30~

フラ&カヒコクラス：〈中央公民館〉毎月第1・3金曜日 19:00~

* フラ・ラニカイクラス *

* フラ&カヒコクラス *



ハワイの文化のフラ・ダンスをもっと楽しんでみませんか。ハワイアンミュージックは心も身体も癒されます。体幹筋力アップにも効果的！御参加お待ちしております。

楽々吟詠

(林 信義 先生)

〈中央公民館〉毎月第2・4水曜日 13:00~15:00



詩吟は漢詩を詠することで、豊かな心と生きる力を育みます。コロナ対策は探っていますので、お気軽に見学に来てください。お待ちしております。

健康ヨガ

(兵藤 喜代子 先生)

〈二瀬交流センター〉毎月第1・3土曜日 9:30~11:30



自分の心と身体に聞きながら、硬い所は柔らかく、緩んでいる所は力が入るように血流を促し、免疫を上げて健康になりましょう。