## パソコンを楽しく学ぼう

## (嘉陽田信豪先生)

〈 穂皮交流センター〉 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





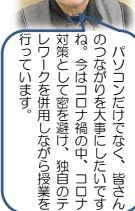




まずは、メールアドレスづくりから.







# 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 )

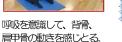
く 筑穂ふれあい交流センター (筑穂支所内) >

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



\* 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。



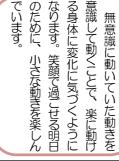




健康な歩き方をするために足腰を動かしましょう。











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]

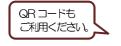
新型コロナウイルスの収束は、まだまだ先になりそうですね。e-マナビ教室を訪ねた時、発表の場がなくネガティ ブになってしまうという声を聞くことがありました。それでも、発表の時が来たその時には、しっかり発表できるように、今、 練習に励むんだと話してありました。 それがまた自分の楽しみにもなっていると。

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なりました。

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(イイヅ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。



いいづか市民マナビネットワーク

# つながる ひろがる たのしむ

います。

е

- マナビ事業は「知っている人が知らな

配りながら「学びと交流」

を目指し、

待するばかりです。

e-マナビでは感染防止に気を

今はワクチン接種が救世主になってくれることを期

コロナ禍の中で不安と共に時は過ぎていますが

新年度が始まって1ヶ月が過ぎました。



2020年度 第5号 (2021年5月発行)

0

やったことのないことはできない

常生活の中で営まれるごく当たり前の行動を組織化

できる人ができない人に教える」という日

涯教育:学習)分野での青少年教育の場でよく使わ 教育(指導) 繰り返し行わなければ上達しない 教えられていないことはわからない の3原則です。

特に社会教育

れている原則です

マナビでは指導者も学習者も大多数が高齢者

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、 この3原則は高齢者の「生きがいづくり 特に

注意して一歩外に出ませんか。 長くなっていると言われています。 マナビで待っています。 「おうち生活」が 感染防止に十分

精 浩

森

本

e-マナビ ☆ 5つの魅力



-学びと交流」を目指すe-マナビは

の3原則

と合致します

## 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

















は、 る事が科学的に証明されていまは、永く続けると免疫力を高め 中国武術の一つである太極拳 体力に合わせて練習できる

# 飯学びストレッチ体操 ストレッチ体操 2

## (丸島 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

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









# 生活動作がスムーズにできる などを維持することで、 柔軟性、 筋力、 バランス能力 日常

## ( 矢野 秀則 先生 )

〈筑穂交流センター〉 毎週木曜日 19:00~21:00







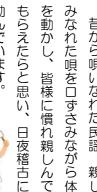












# 昔から唄いなれた民謡。

## 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&カヒコクラス \*



















ンミュージックは心も身体も癒されっと楽しんでみませんか。ハワイア ハワイの文化のフラ・ダンスをも 体幹筋力アップにも効果的!

## 楽々吟詠

## 信義 先生) (林

〈中央公民館〉毎月第2・4 水曜日 13:00~15:00



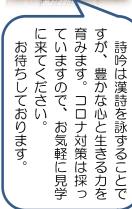






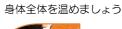






5

## 健康ヨガ









## ( 兵藤 喜代子 先生)

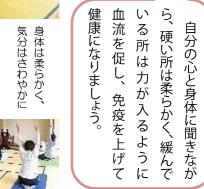
〈二瀬交流センター〉毎月第1・3 土曜日9:30~11:30













回らないところを意識して、回したり伸ばしたり