



生涯学習スクール まなび

～令和4年4月から始まった新しい教室を3団体紹介します～
「生涯学習スクール まなび」については18ページをご覧ください。

3B 体操

講師 ひさおか かよこ 久岡賀代子

第3木曜日 13:30～14:45

3B体操はボール・ベル・ベルターの用具を使用し、音楽に合わせて楽しみながら行う体操です。遊びの要素を取り入れ、有酸素性運動・ロコモ予防のバランス機能改善運動・筋力づくり運動等で身体機能の向上を目指します。

かわいらしく
ステップしながら、
代謝アップ



楽しく・気軽に・体に無理なく



ベルターで
腹直筋アップ



ベルで肩回し



体づくり健康教室

講師 いむら よしあき 岩村 啓朗

第2・4火曜日 13:30～14:30

簡単な健康体操と合わせて、身体の不調の改善、バランス力の回復を目指し、生涯続けていける簡単な優しい機能改善体操を学びます。



やさしい...



どこまで
可動域が広がる？



ストレッチダンス 講師 いのうえ ようこ 井上 陽子
毎週月曜日 10:00~11:00

簡単なストレッチに簡単な動きをプラスし、ゆったりした気分と心地良さを身体で感じる運動です。

座って準備体操



楽しくて笑顔いっぱいの教室

バランス
ストレッチ

曲に合わせて
ストレッチ♪



家庭教育支援講座
出前講座 魔法の板「カプラ」で遊ぼう!

実施団体が決定いたしました。たくさんのご応募ありがとうございました!

令和4年度家庭教育支援講座 出前講座 魔法の板「カプラ」で遊ぼう!
の開催希望団体を募集したところ 22 団体からご応募をいただきました。
募集要項の募集条件に基づき、厳正なる審査・抽選を行った結果、
東部1 団体、中部1 団体、西部1 団体を実施団体として決定しました。

- 東部地区 鳥取市立稲葉山小学校
- 中部地区 向山保育園
- 西部地区 社会福祉法人ひばり保育会ひばり保育園

キリン





このコーナーでは、県内の生涯学習に取り組むグループやサークルなど、皆さまからいただいた自慢話や地域活動、ボランティア活動、催物案内、仲間募集などに関するさまざまな「つぶやき」を掲載しています。

北栄町民ミュージカル劇団 ウォーターメロン

平成24年9月の旗揚げ公演以来、毎年続けている小、中学生の出演によるミュージカル公演は、令和3年に第10回記念公演をコロナ禍のなか無事開催することができました。夏休みを返上して稽古に励んだ子どもたちの熱演と笑顔がとても素敵でした。今年はどうな舞台を披露してくれるでしょう？

第11回公演 ミュージカルファンタジー「ドリームテスト」

日時：令和4年8月28日（日）

午後1時～ 午後5時～ 2回公演

場所：北栄町大栄農村環境改善センター

問合せ先：北栄町中央公民館大栄分館

TEL (0858) 37-2137



第10回公演「カエルのおはなし」の一場面です。ハラハラドキドキ感動の物語でした。



体験学習では、粘土をこねるところから、窯で焼いて取り出すまでの工程を体験します。毎年子どもたちの感性と表現力の豊かさに感動します。

智頭枕田縄文遺跡の保存・活用を推進する会

町内で見つかった遺跡を、町民の力で保存・活用することを目的とし、縄文土器づくり体験会、考古学の学習・講演会を開催しています。

今秋には、発足当初から協力いただいている森岡秀人さん（元関西大学大学院非常勤講師）に奈良県明日香村の高松塚古墳について語っていただく予定です。

出土した土器は、智頭町歴史資料館（旧土師小学校）に展示されており、未発掘の場所に遺跡がいくつかあるのではと推定されています。

問合せ先：吉田 廉士さん

TEL (0858) 75-0193

このコーナーでつぶやいてみたいグループ、大募集!! お気軽に下記にお問合せください。

なお、掲載にあたっては、条件があります。ご希望に添えない場合もありますのでご了承ください。

問合せ先 鳥取県立生涯学習センター（県民ふれあい会館） TEL (0857) 21-2331

マナビィとマナベルウくん“へ～ふ～ん そうだったのか”コーナー

ガイドさんが案内してくれるみたいだから、行く前に問い合わせてみるのいいかもね。



ちよつと最近頑張りすぎたから、森でリラックスしてみようかな。



ざっくり言うと、森林浴なんだけど、癒し効果が医学的に裏つけされた森林浴効果のことをいうそうなんだ。智頭町は鳥取県で初の「森林セラピー基地」として、癒しの効果・病気の予防効果が認められているんだよ。



森林セラピー??それって森林浴とは違うの?!



それなら智頭町の森林セラピーなんてどうかな。



さつそく夏バテかなあ：なんか最近元気がでないんだよね…ハア…。



「ご意見、ご感想をお寄せください」
 ma·navi について鳥取県立生涯学習センター（県民ふれあい会館）までご意見・ご感想をお寄せください。
 ※お便りは本誌で紹介させていただく場合があります。