



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。

朝さんぽ (琴浦町総合体育館)

トレーニングの前に「朝さんぽ」♪季節の花や景色を探しに出かけています。数年前の春、コンディショニングコーディネーターの谷川哲也さんの提案で、満開の桜並木をウォーキングしたのがきっかけでスタートしました。以来、雨の日も風の日も雪が降っても、毎週欠かさず歩いています。



さあ、今日も元気に歩こう♪

- 活動名** 朝さんぽ
- 時間** 毎週土曜日 午前8時30分から
- 場所** 〒689-2356 東伯郡琴浦町大字田越560
琴浦町総合体育館 玄関スタート
- 問合せ先** 琴浦町総合体育館 TEL 0858-52-2047

“老後に備えて貯筋をしよう”
仲間と歩けば楽しさ倍増です！



寒さでかたまってきた身体をほぐす

身体やその日の体調に合わせて動きの調整をします。

ファンクショナルローラー「のびる」 (伯耆町立岸本公民館) ピラティス教室

今、女優と女性アナウンサーの多くがやっている！スポーツ選手の多くが取り入れている！「ピラティス」。フォームローラー（ストレッチポール）を使って気持ちよく身体を捻ったり伸びたりしましょう。誰もおいていかない！愛あるピラティス教室を目指します。

- 活動名** ファンクショナルローラーピラティス
- 日時** 毎週金曜日 午後7時から午後8時まで
- 料金** 1回 1,500円 (初回お試し500円)
- 場所** 伯耆町立岸本公民館
- 問合せ先** 伯耆町立岸本公民館 TEL 0859-68-3617

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っくの“へ〜ふ〜ん そうだったのか”コーナー

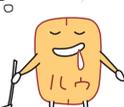
© 前回の続き：マナベルウっくの数は5体

おいしいものを食べてのんびりして、春を思いきり満喫したいね



お茶もほしい〜

うんうん、食べ飽きない！
本当にそのとおりだよ



ピンク色は桜の花、白は雪の色、緑は新緑の色だよ。秋の色がないから「秋ない」で、食べ「飽きない」という言葉遊びにもなっているんだ



色に意味があるの？どんな意味？



花見団子の3つの色に意味があるって知っていた？



春だね〜春といえば花見団子だよ



幸せ〜

「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。