

# むなかた市民学習 ネットワーク

No. 482

むなかた市民学習ネットワーク事務局  
TEL.36-3721 FAX.36-3732

## 学級生募集

初心者歓迎

### 一目学級

#### ①ストレッチ

体幹を鍛え、関節の可動域を広げよう！  
有志指導者 中村 泰治

場所 メイトム宗像  
期 日 8月1日(木)  
時間 午前10時～  
同11時30分

持参品 タオル、水、筆記用具  
\*動きやすい服装



#### ②お盆のお花

仏壇に心のこもったお供えをしませんか  
有志指導者 尊田 妙

場所 メイトム宗像  
期 日 8月8日(木)

時間 午後3時～同5時  
教材費 一对で2000円  
(生花・花器・オアシス含む)

持参品 花ばさみ、新聞紙、ゴミ袋



▲イメージ

#### ③アロマテラピー

夏の快適グッズを作ろう  
クールダウンジェル・制汗スプレー  
有志指導者 門司 早苗

場所 メイトム宗像  
期 日 8月7日(水)

時間 午前10時～  
同11時30分  
材料代 800円

持参品 ティーカップ、筆記用具



## 追加募集

### ④社寮ストレッチ

ダンスをしながらか  
骨盤底筋と  
大腰筋を鍛えます  
有志指導者 安永 洋子

場所 自由ヶ丘第一公民館  
期 日 毎週金曜日

時間 午前10時～正午  
持参品 上履き、水、筆記用具  
\*動きやすい服装



### ⑤わくわく元気体操

音楽に合わせて元気体操  
有志指導者 得田 百合江

場所 メイトム宗像  
期 日 毎週金曜日

時間 午前10時～  
同11時30分  
道具代 3800円  
(初回のみ)

\*年齢問わず、どなたでも



### ⑥ラクラク健康体操

若い人から年配の人まで  
有志指導者 得田 百合江

場所 メイトム宗像  
期 日 毎週水曜日

時間 午前10時～  
同11時30分  
道具代 3800円  
(初回のみ)

\*動きやすい服装

### 応募要領

- 学習料は1人1回当たり500円(4回分前納)
- 会場使用料と教材費は学習者負担のため別途徴収します(入会金なし)
- 学級は6人以上で成立
- 不成立の場合のみ連絡します

申込締切後(7月16日)のキャンセルは、4回分の学習料(短期学級の場合は回数分)と教材費が必要です

### 申込方法

7月15日(月)必着  
ハガキまたはFAXで希望学級(学級名、指導者名、場所、曜日、時間)、住所氏名、年齢、電話番号を楷書で記入し送ってください  
左記コードから申込可  
《あて先》〒811-3437  
宗像市久原180  
メイトム宗像内  
むなかた市民学習  
ネットワーク事務局

FAX (36) 3732

### 注意事項

- 直接、事務局での申し込みもできます。電話での申し込みはできません
- 連絡希望者は、往復ハガキで申し込んでください
- 応募者多数の場合は抽選になります
- 傷害保険は自己加入してください。子ども連れの参加はご遠慮ください

申し込み後、連絡がない場合は、記載の開級日に直接各学級へ来てください

## 令和6年度「むなかた市民学習ネットワーク総会」開催



5月25日(土)、メイトム宗像にて令和6年度総会が開催されました。第3号議案では、学習料の改定について決議され学習料を400円から500円に値上げすることが決定いたしました。8月の学習料より実施いたしますので、引き続きご協力を宜しくお願いいたします。  
総会後は、中川茂氏(元西日本新聞論説委員長)をお招きし、有志指導者研修会「歌って笑って「老い払い」」高齡者社会漫談とピアノ弾き語りのお話でおおいに学び、盛り上がりしました。

### 重点目標

- (1) 組織・財務及び運営体制の見直しと強化に取り組む
- (2) 「宗像、カタロウ」参加・参画・協働による魅力あるまちづくり基本指針」との連動を図る
- (3) 広報活動の改革と充実に取り組む
- (4) 学習の場を広げ、充実させる努力を継続する
- (5) 40周年記念事業を開催する

### 令和5年度活動状況 (令和6年3月31日現在)

学級数	参加人数	学習項目数	指導者数
198	2,051 (延べ38,656)	103	129

### 令和6年度むなかた市民学習ネットワーク運営委員

《会長》小野 誠 (有志指導者)	《副会長》松山 道代 (有識者)
《運営委員》友成 俊明 (有志指導者)	種田 明美 (有識者)
秋吉 郁代 (有志指導者)	中野 万由美 (有識者)
塚本 けさ子 (有志指導者)	山下 正見 (有識者)
本宮 唯文 (有志指導者)	三好 康之 (有識者)
森 結花 (有志指導者)	新井 佳代子 (編集委員)
武石 久史 (有志指導者)	

前運営委員の松永年生さん、石松豊幸さんのご尽力に深く感謝いたします

### 令和4年度以降辞められた有志指導者 (順不同)

山下美佐子 (薬草識別)	竹本 園 枝 (着付け・礼法)	草刈むつみ (ヨガ)
麻生ちよ子 (カワトブのバグ)	栗田美津子 (卓球)	赤瀬川映子 (社交ダンス)
よこやま志津 (手編み)	園田 幸子 (卓球)	藤崎 寿子 (フーガ・ソング)
白水 雅子 (手芸一般)	岡本亜紀子 (卓球)	伊規須弥三 (古伝空手)
吉田 睦雄 (菊づくり)	阿 蘇 五 郎 (卓球)	兼田幽香里 (朗読・絵本読み聞かせ)
井上恵美子 (前結び着物の着付)		

これまでのご指導ありがとうございました

林田 憲 男 (バドミントン) R5.ご逝去	山崎 蘭 草 (川柳) R6.ご逝去
三浦 清 一 郎 (教育セナ) R5.ご逝去	船 上 保 芳 (写真) R6.ご逝去

詳しくは 2024

「夏の課外授業 inむなかた」をご覧ください



本当に風で走る！  
木のヨット作り



磯の生き物の観察会



キラキラ☆宝石せっけん作り



親子で楽しくクッキー作り

女性向けの歌謡教室がスタートしました。初回は川中美幸さんの「人生日和」を練習します。先生より個人個人に歌い方のポイント等を教わります。  
「日頃あまり声を出さないの...」「楽しく歌を歌いたいの...」人により参加した理由はさまざまです。一緒に歌って声帯を鍛え、健康寿命を延ばしましょう。  
(編集委員)



## 新有志指導者の学級スタート!

歌謡 有志指導者 新井 かよこ