

氏名	住所	電話	年代	参加希望No.	No.3、6のみ 参加方法	No.9、11のみ 参加希望
			代	No.	現地・オンライン [メールアドレス]	①・②
			代	No.	現地・オンライン [メールアドレス]	①・②
			代	No.	現地・オンライン [メールアドレス]	①・②
			代	No.	現地・オンライン [メールアドレス]	①・②

ご記入いただいた個人情報、まなびフェスタに関する目的にのみ使用し、他の目的には使用いたしません。

切り取り線

まなびフェスタ 2025

タイムスケジュール

受付

※各会場の前で行います。
13:00~13:30
(No.9②のみ 14:15~14:30)

分科会・お試し体験講座

13:30~15:30 (120分)



分科会・お試し体験講座会場をご確認の上、ご来場ください。

物見山総合体育館

No.1 体育館

寺井地区公民館

No.2 大ホール

辰口福祉会館

No.3 305
No.4 205
No.5 交流ホール
No.6 206 (和室)
No.7 304
No.8 大研修室
No.9 306 (和室)
No.10 多目的ホール
No.11 ①301, ②302

※申込人数により、会場が変更となる場合があります。

※駐車場に限りがございますので出来るだけ乗り合わせでのご来場をお願いいたします。

まなびフェスタ 2025



参加者募集!

大会テーマ：知る わかる 小さな喜びがそこにある

日時：令和7年2月16日(日) 13:30~15:30

会場：辰口福祉会館

物見山総合体育館 (No.1 太極拳と気功による健康づくり)

寺井地区公民館 (No.2 能登半島地震の避難所運営)

まなびフェスタとは…?

市民がお互いに話し合い、学び、体験する中から新しいまちづくりが推進されることを目的として開催しています。

ご家族、ご友人にもお声がけいただき、スキルアップや体験をぜひお楽しみください!

7つの分科会

身近な生活課題等をテーマに、皆さまに「聞いてみたい!」「やってみたい!」と興味を持っていただける会の運営を目指しています。

4つのお試し体験講座

体験を通してその楽しさや面白さを実感していただき、趣味を始めるきっかけづくりになることを目指しています。

申込方法

- ①参加申込書に必要事項をご記入のうえ、市内各施設にご提出ください。
- ②スマートフォン等で右のQRコードを読み取り、応募フォームからお申込みください。



●問い合わせ

まなびフェスタ2025実行委員会 (まなび文化スポーツ課内)

TEL: 0761-58-2272 / FAX: 0761-55-8555 / E-mail: manabi@city.nomi.lg.jp

※No.1、2 以外の会場は、「辰口福祉会館」です。詳しくは裏面をご覧ください。

1 太極拳と気功による健康づくり ～ 太極気功螺旋棒で身体も心もリフレッシュ! ～

老若男女どなたでも無理なく行える運動です。太極棒でツボを軽くたたき、気功の動作はストレッチ効果もあるため、血流の改善や身体の柔軟性を養えます。さらに螺旋運動によりダイエット効果も期待できます。運動不足の初心者の方にも、わかりやすく楽しく明るく、太極螺旋運動の基本をお伝えします。

対 象：子どもから大人までどなたでも
定 員：50名程度
持ち物：動きやすい服装、水分、内ばき
代表者：関原英明（スポーツ推進委員会委員長）
講 師：太極気功講師リンチェ氏

物見山
総合体育館

分科会

2 能登半島地震の避難所運営 ～ 避難者や支援チームと協力しながら ～

避難者がキャストになった自主的な避難所運営、班作りやミーティングの大切さ、子ども達の活躍についてなど運営に携わった方にご講演いただきます。

対 象：子どもから大人までどなたでも
定 員：100名程度
代表者：本村康二
（能美市防災士連絡協議会会長）
講 師：正院町公民館長
小町康夫・富士子夫妻

寺井地区
公民館

分科会

3 お金の教科書2025 ～ 知らないと損! お金の貯め方にはコツがある! ～

NISAやiDeCoの注意点や上手にお金を貯める方法をお伝えします。

対 象：賢く貯蓄したい方ならどなたでも
定 員：会場20名 オンライン20名
持ち物：筆記用具
代表者：木津 衛
（NPO法人くらしの経済情報センター代表理事）
助言者：ファイナンシャルアドバイザー
北出政信氏

分科会

4 65歳からの新しい生きがいの発見 ～ 名著 神谷美恵子『生きがいについて』 を読む ～

これからの人生に「生きがい」ってあるのか？
神谷医師が会ったのは、生きがいを失って苦しんでいる患者たちでした。本書をじっくり読みながら、現代の生きがいについて考えてみませんか。

対 象：中学生以上
定 員：15名
代表者：広見多介央（社会教育委員）
講 師：西田幾多郎記念哲学館研究員
高谷掌子氏

分科会

5 地域と学校がつながって作る 教育環境

～ コミュニティ・スクールの活動を通して ～

学校では学校運営協議会を中心に、地域の方々が学校の教育環境の充実を応援しています。子ども達の学びを応援する学校運営協議会の活動を紹介します。

対 象：学校運営協議会委員、保護者、地域の方々
定 員：20名
代表者：中田桂子（浜小学校運営協議会CSディレクター）
中 敦子（学校支援課）

分科会

6 早めに知っ得! 40代からの認知症予防講座 やさしい街宣言!! ～ 幸せに生きるヒント集No.4 ～

第1部 講話①今からできる認知症予防（保健師）
②大切な人が認知症かもと思ったら
（能美市あんしん相談センター）
第2部 頭がスッキリする！ヨガ&瞑想体験

対 象：認知症に関心のある方ならどなたでも
定 員：会場20名 オンライン20名
持ち物：水分、運動できる服装
代表者：深山りま（能美市健康ワーキンググループ代表）
講 師：保健師 高橋里歩氏（健康推進課）
細見氏、鶴見氏、田中氏（あんしん相談センター）

分科会

7 スマートインクルーシブってなに? ～ 誰ひとり取り残されない スマートであたたかな能美市へ ～

スマートインクルーシブシティ推進事業の一部を体験
（eスポーツ、オンライン体験、プログラミング体験）

対 象：小学生から大人までどなたでも
定 員：20名
代表者：嶋崎祐範（デジタル推進課）

分科会



8 世界の友だちをキャッチ!! ～ 簡単なゲームや運動で 世界の友だちを作ろう! ～

市内に住んでいるいろいろな国の方とゲームや簡単な運動を一緒に楽しんでみませんか？
きっとステキな友だちに会えますよ！

対 象：子どもから大人までどなたでも
定 員：50名
代表者：喜多泉（能美市国際交流協会会長）

お試し体験講座

9 ラフターヨガ（笑いヨガ） ～ 笑って健康(幸)・体がよこぶいい笑い ～

ラフターヨガって何？難しいポーズはしません。笑いと深呼吸を組み合わせた健康体操です。必ず笑えます♡
もっと元気が出ます♡

対 象：小学生から大人までどなたでも
定 員：①13時30分～ ②14時30分～
各10名～15名
持ち物：飲み物（水分補給）、汗ふきタオル
代表者：道下貴子（能美市笑いヨガ倶楽部代表）
講 師：黒田恵子氏（笑いヨガ認定ティチャー）

お試し体験講座

10 きっと感動！あなたの音色 ～ あなたはどんな音で演奏できるでしょうか? ～

箏（そう）、三味線、大正琴、トランペット、クラリネット、フルート、バイオリン、ドラムセットの演奏体験です。
直接触れて、弾いて、音色を楽しんでください。

対 象：小学生から大人までどなたでも
定 員：各楽器20名程度
代表者：林雅子（能美市音楽文化協会）

お試し体験講座

11 「まちゼミ」お試し講座 in まなびフェスタ 2025

①透明で不思議な物質 ガラス切断大実験！

手袋をはめてもらいガラスの切断をします！防犯・断熱などいろんなガラスを知ろう！※手を切らないよう作業指示に従ってください。

対 象：親子(小学3年生以上)
定 員：親子3組
持ち物：作業のしやすい服装
代表者：石川正樹
（のみ商業協同組合 理事長）

②水引でかわいい小物 をつくってみよう

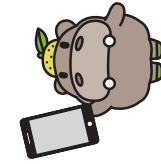
和の贈り物に欠かせない、のしと水引。その水引の基本の結び方をマスターしてかわいい小物を作ってみましょう。

対 象：13歳以上
定 員：5名
持ち物：ハサミ
代表者：立花秀人
講 師：谷口早苗氏
（くらしの雑貨と贈り物
サラダ館根上店）

お試し体験講座

分科会・お試し体験講座参加申込について

応募フォーム
はこちら



根上総合文化会館・各図書館・寺井地区公民館・辰口地区各コミュニティセンター
辰口福祉会館・市民サービス課・寺井/根上サービスセンター

または、スマートフォン等で右のQRコードを読み取り、応募フォームからお申込みください。

令和7年2月7日(金)

振替場所

振替締切

※定員数を超えた場合は、抽選とさせていただきます。抽選から外れた方にのみご連絡いたします。
※ご記入いただいた個人情報、まなびフェスタに関する目的にのみ使用し、他の目的には使用いたしません。