



～「こんな学び方あったんだ！」という発見を～

マナカタ

生涯学習ボランティア登録派遣事業「まなばんかん」や

企業出前講座「おおむた知恵袋」に

登録して活躍されている皆さんを紹介します



「まなばんかん」登録者 **新谷 珠央 さん**

ボランティア分野 ⑥体を動かす・癒す < 健康づくり >

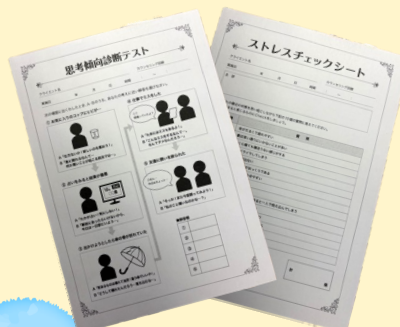


ストレス対策 「心の健康のための講座」

忙しい毎日の中で、あなたは今、どれくらいストレスを抱えていますか？

「ストレスチェックシート」や「思考傾向診断テスト」を通して今の自分の心の状態を見つめ直してみませんか。心理カウンセラーの視点から、不安やストレスに振りまわされず、心を整えるためのヒントをわかりやすくお伝えします。

自分の考え方のくせに気づき、もっとラクに自分らしく過ごすための方法を一緒に見つけていきましょう。





「まなばんかん」登録者 **武 光弘 さん**

ボランティア分野 ③見て聞いて楽しむ < 楽器演奏・歌 >



歌の披露
(歌謡曲・懐メロなど)

歌で元気を届けます！レパートリーは歌謡曲が多く、皆さんが知っている曲を中心に懐かしい昭和の名曲を楽しんでもらえると嬉しいです。

また歌の披露だけでなく、見ている人も一緒に歌うこともできますよ！一緒に歌うと場の雰囲気も和み笑顔も増え、その笑顔がとても励みになります。歌の力で元気と笑顔を増やす時間を一緒に過ごしましょう。

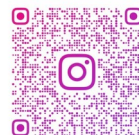


【発行：令和8年5月】

おおむた生涯学習まちづくり推進協議会
(事務局：大牟田市市民協働部生涯学習課)
〒836-0872 大牟田市黄金町1-34

TEL 41-2864 FAX 41-2210

おおむた生涯学習
まちづくり推進協議会
Instagram



まなばんかん・おおむた知恵袋
利用案内
大牟田市HP

