

人権文化センター 講座ニュース

9月号

講座生募集!!

足の健康と

ノルディック・ウォーキング

～生涯自分の足で歩くために～

ノルディック・ウォーキングをとおして、
綺麗で正しいウォーキングスタイルを
学びませんか？



日 時 : 10月11日、18日、25日(水曜日・全3回)

午後2時～4時

場 所 : 人権文化センター 2階集会室及びその周辺

対 象 者 : 市内在住・在勤・在学の人

定 員 : 15名(最少催行人数 5名)

申し込み : 9月20日(水)までに人権文化センターへ

(申し込み多数の場合抽選、電話申し込み可)

持 ち 物 : リュックサック、飲み物、筆記用具、動きやすい服装、歩きやすい靴

参 加 費 : 300円(保険代)、ポールレンタルが必要な場合は別途300円必要

講 師 : 池川 裕常 さん(全日本ノルディック・ウォーク連盟 公認主任講師)

お気軽にご相談ください(相談は無料です)

生活相談	専門機関と連携して、様々な悩みや相談に応じます。例えば消費者相談や福祉、年金など、どんな悩みもご相談ください。
人権相談	部落差別をはじめ、DV、障がい者差別、女性差別など、様々な人権相談に応じます。

ご相談は(一社)富田林市人権協議会(Tel.24-3700)(人権文化センター内)まで
受付時間:月曜日～金曜日(祝日を除く)、午前9時～午後5時

講座生募集!!

しなやかな体づくり & 筋トレ体操教室

～体操を通じて基礎体力向上、免疫力をアップしましょう。～



- 日時 : 10月6日～令和6年1月26日の毎週金曜日
(11月3日、12月29日を除く) (全15回)
午前10時～11時10分
- 場所 : 人権文化センター 2階 集会室
- 対象者 : 市内在住・在勤・在学の人
- 定員 : 15名 (最少催行人数 5名)
- 申し込み : 9月15日(金)までに人権文化センターへ
申し込み多数の場合抽選、電話(24-0583)申し込み可
- 持ち物 : 動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物
- 参加費 : 無料
- 講師 : 梅田 福子 さん