

TONPAL とんぱる

だより
5月号

講座生募集！！

足腰元気&基礎体力づくり教室

～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：6月7日～9月20日の毎回金曜日(8月16日を除く)

午前10時～11時10分(全15回)

場所：TONPAL(多文化共生・人権プラザ) 3階 会議室A/B

対象者：市内在住・在勤・在学の人

定員：20名

申し込み：5月16日(木)までにTONPAL(多文化共生・人権プラザ)へ

(申込み多数の場合抽選、電話申込み可)

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



お気軽にご相談ください(相談は無料です)

人権相談	部落差別、障がい者差別など	月～金曜日(祝日除く) 午前9時～午後5時	1階	24-3700
生活相談	日常生活の相談や福祉・年金など			
外国人市民相談	日常生活で感じている不安や困りごとなど	月～金曜日(祝日除く) 午前10時～午後4時	2階	24-2622
女性の悩み相談	女性からのあらゆる相談、DV相談など	日時は お問い合わせください。	2階	23-0030

※土・日曜日は職員が対応し、相談内容や連絡先をお聞きして、相談員に引継ぎます。