

TONPAL とんぱる だより 10月号

受講生募集!!

ほっこり笑顔に 大人のための絵本講座

～絵本の力を借りて、ホッと一息。幸せさがし。
想像力ある絵本の世界をぜひ経験してみませんか。～

日 時 : 11月2日、9日(土曜日)

午前10時～正午(全2回)

場 所 : TONPAL(多文化共生・人権プラザ) 3階 会議室A/B

定 員 : 12名(最少催行人数 4名)

託児あり(先着5名)

申し込み: 10月17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、下図より申込み可)

持 ち 物 : 筆記用具

参 加 費 : 無料

講 師 : 田中 千恵子 さん



(絵本で子育てセンター認定絵本講師、絵本セラピスト協会認定絵本セラピスト)

※抽選の場合は、市内在住・在勤・在学の方を優先します。

裏面もご覧ください。

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	55-2018
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。

講座生募集！！

心と体のリラックスヨガ

～体の色々な部分を使う初心者向けのヨガを体感しませんか。～



日 時：11月5日～2月25日の毎週火曜日（12月31日は除く）

午前10時30分～正午（全15回）

場 所：TONPAL（多文化共生・人権プラザ）3階 会議室A／B

定 員：13名

申し込み：10月11日（金）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、右図申込み可）



持 ち 物：動きやすい服装、タオル、飲み物（※持っている人はヨガマット）

参 加 費：無料

講 師：岡田 緑 さん（インダスヨガサティヤ代表）

※抽選の場合は、市内在住・在勤・在学の方を優先します。