

TONPAL とんぱる

だより
8月号

講座生募集!!

※抽選の場合は、市内在住・
在勤・在学の方を優先します。

女性のためのセルフケア講座

忙しい毎日の中で、つい自分のことを後回しにしていますか？
簡単なセルフケアを通して心と身体をやさしく整える方法を学びます。

日 時 : 9月13日、27日(土曜日、全2回)

午後2時~4時

場 所 : TONPAL(多文化共生・人権プラザ) 3階 会議室A/B

定 員 : 15名(最小催行人数 5名)

対 象 者 : 女性

申し込み: 8月20日(水)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、右図、電話申込み可)



持 ち 物 : 動きやすい服装、タオル、飲み物

参 加 費 : 無料

講 師 : 奥野 聡子 さん



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)	1階	24-3700
生活相談	日常生活の相談や福祉・年金など	9:00~17:00		
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)	2階	55-2018
		10:00~16:00		
女性の悩み相談	女性からのあらゆる相談、DV相談など(要予約)	①8/5(火) 9:30~12:30 13:30~15:30 ②8/14(木) 10:30~12:30 13:30~15:30 ③8/16(土) 9:30~11:30	2階	23-0030
女性のための電話相談	女性相談員による相談	8/22(金) 13:30~16:00	—	23-0567

※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。