

TONPAL

とんぱる

だより
9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。

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 : 10月10日～1月30日の毎週金曜日(12月26日、翌年1月2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 : 原則10回以上参加できる方

定 員 : 18名

申し込み: 9月11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、右図申込み可)

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)	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)	①9/2(火) 9:30～12:30 13:30～15:30 ②9/11(木) 10:30～12:30 13:30～15:30 ③9/20(土) 9:30～11:30	2階	23-0030
女性のための法律相談	女性弁護士による法律相談	9月22日(月) 13:00～16:00 (要予約)	2階	23-0030
女性のための電話相談	女性相談員による相談	9/26(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。