

TONPAL とんぱる だより

10月号

※抽選の場合は、市内在住・在勤・在学の方を優先します。

講座生
募集!!

世界のスイーツ文化を学ぼう ～タイとアメリカ～

カラフルでもちもち、ココナッツミルクが香るタイの伝統的なデザート「ブア・ロイ」と、甘くてサクサク! アメリカの定番お菓子「シリアル・マシュマロ・トリート」。2つの国のおいしいスイーツを一緒に作って、世界のおやつ文化にふれてみませんか?

日 時 : 11月15日、12月6日(土曜日、全2回) 午後1時～4時

場 所 : TONPAL(多文化共生・人権プラザ) 3階 料理室、会議室C (ブア・ロイ)

定 員 : 12名(最小催行人数 3名)

対 象 者 : 小学生以上

(小学生は保護者と一緒に申し込んでください)

申し込み: 10月26日(日)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、下図、電話申込み可) (シリアル・マシュマロ・トリート)

持 ち 物 : エプロン、三角巾、ふきん



教 材 費 : 1,000円

講 師 : 西田 カンニカー さん、バーネット 廣恵 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
		9:00～17:00		
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)	①10/7(火) 9:30～12:30 13:30～15:30 ②10/9(木) 10:30～12:30 13:30～15:30 ③10/18(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	10/24(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。

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。

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11日～2月24日の毎週火曜日（12月30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

対 象 者：原則10回以上参加できる方

申し込み：10月13日（月）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）