

# TONPAL

とんばる

だより  
3月号

## 令和7年度はこのような講座を開催しました

- ①足腰元気&基礎体カづくり教室(6月~9月/全15回)
- ②心と体のリラックスヨガ(7月~10月/全15回)
- ③はじめてのストリートダンス教室(7月~9月/全10回)
- ④クラフトテープで遊ぼう!ペン立てづくり講座(8月/全2回)
- ⑤女性のためのセルフケア講座(9月/全2回)
- ⑥寺内町を楽しみながら、世界を知る!歴史から見つめる「にてるところ!」「ちがうところ!」(9月/全2回)
- ⑦足腰元気&基礎体カづくり教室(10月~1月/全15回)
- ⑧心と体のリラックスヨガ(11月~2月/全15回)
- ⑨世界のスイーツ文化を学ぼう~タイとアメリカ(11月/全2回)
- ⑩ようこそパキスタンワールドへ!~ガフルさんが語る!  
 パキスタンやイスラム教の世界を知ってみよう!~(11月/全1回)
- ⑪笑いを考える~誰も嫌にならない笑いとは?~(2月/全2回)
- ⑫とんだばやし人権セミナー “そんなつもりじゃなかった”  
 日常に潜むマイクロアグレッションを学ぼう(2月/全1回)
- ⑬マレーシアの多文化社会から考える、日本の共生社会のこれから(3月/全2回)



参加して下さった皆様、誠にありがとうございました。  
 来年度も様々な講座を企画しております。  
 ぜひ皆様のお申込みをお待ちしております。

### 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)<br>9:00~17:00   | 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(要予約) | ①3/3(火) 9:30~12:30<br>13:30~15:30<br>②3/12(木) 10:30~12:30<br>13:30~15:30<br>③3/21(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            | 3月23日(月)<br>13時~16時<br>(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              | 3/27(金)<br>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。

# アンケート結果より



## 【市民交流講座】

- 家から出て体を動かすことが良かった  
行く所が出来ると言う事がやはりいいのだと思いました  
(足腰元気&基礎体力づくり教室)
- ヨガの日はとても元気にすごせてありがたかったです  
これからも続けていきたいです  
(心と体のリラックスヨガ)

## 【多文化共生講座】

- 初めての作り方だったのでたのしかった。  
(世界のスイーツ文化を学ぼう)
- 自分がイメージしているパキスタンと違ってとても勉強になりました。  
行ってみたいです。  
(ようこそパキスタンワールドへ!)

## 【講師・雰囲気】

- 先生が優しく心がおちつきました  
おだやかな気持ちになりました  
(女性のためのセルフケア講座)

## 講座風景



(はじめてのストリートダンス教室)



(足腰元気&  
基礎体力づくり教室)



(世界のスイーツ文化を学ぼう  
~タイとアメリカ)