

人権文化センター 講座ニュース

3月号

令和5年度はこのような講座を開催しました

- ①目ヨガ・耳ヨガ・顔ヨガで心と体のリラックスヨガ（5月～8月／全15回）
- ②しなやかな体づくり&筋トレ体操（6月～9月／全15回）
- ③はじめて手話をやってみよう（6月～8月／全10回）
- ④使いこなそう！健康スマホ講座（7月／全5回）
- ⑤親子でロボット作りとドローン体験講座（8月／全2回）
- ⑥とんだばやし人権セミナー 外国人市民の思いを知る（8月／全1回）
- ⑦切り絵で海の生きものを作ろう！！（8月／全2回）
- ⑧ラインをはじめてみませんか？簡単スマホ講座（9月／全5回）



- ⑨しなやかな体づくり&筋トレ体操（10月～1月／全15回）
- ⑩足の健康とルディック・ウォーキング（10月／全3回）
- ⑪深い睡眠と脳活・若返りヨガ（11月～2月／全15回）
- ⑫ほっこり笑顔に大人のための絵本講座（11月／全2回）
- ⑬いきいき♪前向きになろう終活講座（12月／全3回）
- ⑭はじめてさんのかぎ針編み講座（12月／全2回）
- ⑮「食」に役立つ初心者スマホ講座！（1月／全5回）
- ⑯かぎ針編みのミニチュア小物作り講座（2月／全2回）
- ⑰古武道に学ぶ呼吸とからだの使い方（2月／全2回）
- ⑱誰もがいつかは「おひとりさま」（2月～3月／全3回）



参加して下さった皆様・お申込みして下さいました皆様、誠にありがとうございました。

来年度は多文化共生・人権プラザで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）

生活相談	専門機関と連携して、様々な悩みや相談に応じます。例えば消費者相談や福祉、年金など、どんな悩みもご相談ください。
人権相談	部落差別をはじめ、DV、障がい者差別、女性差別など、様々な人権相談に応じます。

ご相談は(一社)富田林市人権協議会（Tel.24-3700）（人権文化センター内）まで
受付時間：月曜日～金曜日（祝日を除く）、午前9時～午後5時