

# 人権文化センター 講座ニュース

9月号

講座生募集!!

## チェアー&マットヨガ教室

～椅子とマットを使用し姿勢改善や筋力づくりで体調を整えます。～

日にち：10月5日～1月25日（毎回水曜日・全13回）

講師：岡田 緑 さん

開催日	10月	5日	12日	19日	
	11月	2日	9日	16日	30日
	12月	7日	14日	21日	
	1月	11日	18日	25日	

時間：午後2時～3時30分

場所：人権文化センター 複合施設

対象者：市内在住・在勤・在学の人

定員：10名（最少催行人数 5名）

持ち物：タオル・飲み物・運動しやすい服装

参加費：無料

申し込み：9月14日（水）までに人権文化センターへ  
（申し込み多数の場合抽選、電話申し込み可）

備考：ヨガマットの貸出あり



裏面もご覧ください→  
「しなやかな体づくり&  
筋トレ体操」

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により変更・中止となる可能性があります。ご了承ください。

★☆☆利用者の皆様へ★☆☆

来館時はマスクの着用、手指の消毒等、新型コロナウイルス感染症の予防にご協力くださいますようお願い申し上げます。

## 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

講座生募集!!

# しなやかな体づくり&筋トレ体操

～体操を通じて基礎体力向上、免疫力をアップしましょう～

日にち：10月14日～1月13日（毎回金曜日・全13回）講師：梅田 福子 さん

開催日	10月	14日	21日	28日	
	11月	4日	11日	18日	25日
	12月	2日	9日	16日	23日
	1月	6日	13日		



時間：午前10時～11時30分

場所：人権文化センター 複合施設

対象者：市内在住・在勤・在学の人

定員：15人（最少催行人数5人）

持ち物：動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物

参加費：無料

申し込み：9月14日（水）までに人権文化センターへ  
（申し込み多数の場合抽選、電話申し込み可）

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により変更・中止となる可能性があります。ご了承ください。