



ヒューマンフェスタさんようおのだ
人権を考える集い2017

- ◎とき 12月9日(土) 13:30～15:40
- ◎ところ 不二輸送機ホール(文化会館)
- ◎プログラム
 - 13:30～14:00 開会行事
人権に関する作品表彰 ほか
 - 14:05～15:35 講演会
「高齢者の暮らしはどう変わるのか
～生涯現役のまちづくり～」
講師：鍋山 祥子
(山口大学経済学部経済学科教授)
〈講師プロフィール〉
平成13年から山口大学経済学部専任講師として従事。現在も「地域福祉学」「ジェンダー論」を担当する。
- ◎同時開催
児童・生徒の人権に関する作品展示,
「人権の花運動」取組パネル展示 ほか

- ◎入場料 無料
- ※当日は託児所を開設します。希望する人は、11月24日(金)までに申し込んでください。

第69回人権週間

12月4日(月)～10日(日)

「みんなで築こう人権の世紀
～考えよう 相手の気持ち 未来へ
つなげよう 違いを認め合う心～」



■特設人権相談所 (9:30～12:00)

とき	ところ
12月4日(月)	市役所 市社会福祉協議会
12月6日(水)	ケアハウス「とまりの郷」 厚狭地区複合施設

〈問い合わせ・申込先〉 市民生活課 (☎ 82-1137)



老後のための筋肉貯蓄運動受講生募集

介護予防には運動がとても効果があるといわれ、生活に必要な筋力を維持する「筋肉の貯蓄」もそのひとつです。たくさん筋肉の貯蓄をして、「健康のゆとり」を手に入れませんか。

- ◎対象 市内在住の65歳以上の人で、原則、全12回参加できる人
※初めて参加される人を優先します。
※病気のある人は、主治医に受講の許可を得てください。
- ◎とき 12月5日～2月27日の毎週火曜日(年末年始は除く)
14:00～15:30(全12回)
- ◎ところ 中央福祉センター ◎受講料 無料 ◎定員 20人(先着順)
- ◎受付期間 11月24日(金)～30日(木) ◎申込方法 電話にて申込み

内容	
1回目	実技「あなたの筋肉の貯蓄はどのくらい？」(健康チェック, 体力測定) 講話「貯蓄の4大特典 ～何歳からでも筋肉は若返る～」
2～11回目	実技「体を動かして楽しく筋肉貯蓄！」 (健康チェック, 姿勢改善, スロー筋トレ, ストレッチ, リズム体操 など) 講話「介護予防ワンポイント」など
12回目	実技「どこに、いくら筋肉の貯蓄ができましたか？」 (健康チェック, 体力測定)

〈問い合わせ・申込先〉 地域包括支援センター (高齢福祉課内 ☎ 82-1149)