



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)