



気高人権福祉センターだより

発行：鳥取市気高人権福祉センター 〒689-0213 鳥取市気高町下光元4878-3 TEL:0857-82-3363 FAX:0857-82-336

こんにちは！ 気高人権福祉センターです。

当センターでは、人権・生活相談をはじめ、福祉の向上や人権啓発、住民交流の拠点となるコミュニティセンターとして、さまざまな事業を行っています。

今年度も取り組みを充実させ、みなさまの暮らしや生活に役立つ事業を計画していきたいと思っております。職員一同、みなさまのご参加を心よりお待ちしております。



【 講座のご案内 】

自家製野菜と花づくり講座

全8回 第2火曜日 13:30~15:00

講師：西根 雄司さん（西根園芸）

参加費：無料

持ち物：筆記用具

会場：気高人権福祉センターほか



いきいき元気講座

全9回 第2木曜日 13:30~15:00

講師：田中 まなみさん（健康運動指導士）

参加費：無料

持ち物：動きやすい服装、飲み物

会場：気高人権福祉センター



フレイル予防体操教室

全9回 第3水曜日 13:30~15:00

講師：株式会社さんびる（健康運動指導士）

参加費：無料

持ち物：動きやすい服装、飲み物

会場：気高人権福祉センター



ゆるっとサロン

全12回 第2水曜日 10:00~12:00

参加費：無料（一部有料）

持ち物：動きやすい服装、飲み物

会場：気高人権福祉センター

※ 内容により会場変更する場合もございます



【 各講座 初回日程について 】

ゆるっとサロン

4月8日(水) 10:00~12:00

『 ワクワク！ 謎解きクイズスタンプラリー 』

自家製野菜と花づくり講座

4月14日(火) 13:30~15:00

『 果菜類の植え付け、盆用切り花等のポイント 』

いきいき元気講座

4月9日(木) 13:30~15:00

『 姿勢を整えて、老けない身体をつくる 』

フレイル予防体操教室

4月15日(水) 13:30~15:00

人権・生活相談

相談無料・秘密厳守



おひとりで悩まず、まずはご相談ください。

- 大切なのは、誰かに相談することです -

悩み事がある、相談したくてもできない、このようにひとりで抱え込んでしまうことはありませんか？

気高人権福祉センターでは、相談支援を行っています。職員が皆さんに寄り添い、人権や日常生活に関する様々な相談をお受けしています。

- 安心して相談ができる環境
- 相談者一人ひとりの問題に合わせて継続的に支援
- ご希望に応じて、関係機関などへの同行、案内

☆ 事業の様子 ☆

小泉八雲 春の怪談会

3月14日(土)に開催

小泉八雲の怪談の世界に耳を傾け、普段体験できない時間を過ごしました。

臨場感のある語りに、参加者全員が引き込まれ、伝統的な怪談を親しむ機会となりました。



4月 鳥取市人権福祉センター 専門相談

◆ カウンセラー相談

日時：14日(火)・28日(火) 15:00～16:50

定員：各日とも2名(1人:50分)

◆ 夜間弁護士相談

日時：16日(木) 18:30～20:30

定員：3名(1人:30分)

【場所】鳥取市人権交流プラザ(幸町151)

【問合せ】鳥取市中央人権福祉センター

☎ 0857-24-8241

(月～金/8:30～17:15)

予約制
相談無料

『 気高人権福祉センターへのアクセス 』



住所 鳥取市気高町下光元478-3

TEL 0857-82-3363

FAX 0857-82-3364

Mail : jin-ketaka@city.tottori.lg.jp

『 脳はつらつ気高教室 』 参加者募集 !!

脳を元気にする習慣を身につけながら、仲間と楽しく交流し、いきいきとした毎日を目指しませんか？

開催日 : 毎月第4火曜日

時間 : 9:30 ~ 11:30

会場 : 気高人権福祉センター

内容 : じゃんしゃん体操、リハビリ体操
月ごとのレクリエーション など