



もちがせ

★人権と福祉のまちづくりをめざすコミュニティーセンター

人権文化センターだより

2026(令和8)

9月号

発行：鳥取市用瀬人権文化センター（用瀬町民会館内） 電話 0858-87-2447・FAX0858-87-2340

9月健康体操教室お知らせ



【6回目】

日時：9月1日(火)
10:00～11:30
体操：フレイル予防体操
～肩甲骨の柔軟性と
下半身の筋力 up～
講義：「コグニサイズ」
講師：(株)さんびる

【7回目】

日時：9月15日(火)
10:00～11:30
体操：フレイル予防体操
～コグニサイズで
脳とからだのリフレッシュ～
講義：「ウォーキングの重要性」
講師：(株)さんびる

※ 連続講座ですが、参加できるときだけでも大丈夫です！

参加無料

ちょこっとカフェでキャップカーリング

みんなで一緒にゲーム 大会 9月10日(水)10:00～
「キャップカーリング」で遊びましょう！
ペットボトルのキャップを使って、お手軽カーリングゲーム
体と頭脳の運動をしましょう。



※皆様のご参加の連絡をお待ちしております 用瀬人権文化センター ☎0858-87-2447

9 月 専門相談 相談無料・秘密厳守	◆申込み先◆ 鳥取市中央 人権福祉センター TEL 0857-24-8241 予約が必要です。	カウンセラー相談 1名/50分 受付2名まで	夜間弁護士相談 1名30分 受付3名まで
		8 日・29 日 ※ 火曜日 15:00～15:50 16:00～16:50	17 日 ※ 木曜日 18:30～20:30

* * 事業の様子 * *



健康体操教室

「3回目」

健口体操で噛む力と唾液の力を学びました。特に唾液の力には驚かれました。



「4回目」

フレイル予防体操先ずは元気な足・腰作りの運動からです。新聞紙を丸めた棒を使った体操は、簡単で良いと好評でした。



食育講座

とうふ団子入りフルーツポンチ

「講義」おやつについてお菓子やジュースの砂糖の量を教わり、それぞれの砂糖の使用量に皆さん驚かされていました。



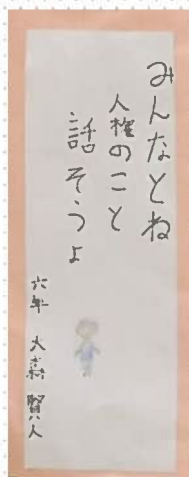
「調理」皆さん楽しそうに団子を丸めながら作られていました。小学生～高校生、大人、幅広い年齢層の方々にご参加いただきました。



生きる権利
人に絶対ある
大事な権利
松尾 幸弥さん



みんなとね
人権のこと
話そうよ
大森 賢人さん



用瀬小学校
「昨年度」
6年生人権標語

9月の予定

行事内容	日時	場所
健康体操教室	1日(火)10:00~11:30	用瀬町民会館
	15日(火)10:00~11:30	
人権相談日	8日(火)10:00~12:00	
ちょこっとカフェ キャップカーリング	10日(木)10:00~11:30	
よりみち広場	16日(水)15:00~20:00	

【こちらをご覧ください！】

本市ホームページで市内にある全ての人権福祉センターの広報紙をご覧ください。

