



# 気高人権福祉センターだより

2023  
(令和5年)

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478-3 TEL:0857-82-3363 FAX:0857-82-3364



## 講座のご案内

参加費 無料

8/3 (木)  
13:30-16:00

### 【こども絵画教室 (第2回)】

絵を描くコツを教わりながら、1枚の画用紙  
(四つ切サイズ)に好きな絵をかいてみよう

講師 似顔画家、イラストレーター  
宮本 栄一さん

持ち物 絵を描く道具 (水彩、クレヨンなど)

筆記用具 (えんぴつ、消しゴム)

描きたいものの写真や本など



要申込み  
定員10名

8/4 (金)  
13:30-15:00

### 【いきいき元気講座】「呼吸と姿勢を整えて内臓を整える」

冷え、コリ、むくみ、便秘、不眠、など深い呼吸で**楽しく**身体のメンテナ  
ンスをしましょう



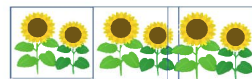
講師 田中 まなみさん (健康運動指導士)

8/8 (火)  
13:30-15:00

### 【自家製野菜と花づくり講座】

### 「秋におけるのほ場整備と暑期の花の準備」

講師 西根 雄司さん (西根園芸)



8/29 (火)  
10:00-12:00

### 【料理教室 (第2回)】「延ばそう健康寿命」

～血圧と適塩生活(高血圧予防)～

講師:管理栄養士 福田 幸子さん (さんびる)

定員:8名 ※8/22 (火) まで (先着順)

持ち物:お米0.5合、エプロン、三角巾、マスク

参加費:500円

【各講座の会場】気高人権福祉センター

【お問い合わせ/申込み】 ☎ 0857-82-3363

#### <メニュー>

- ご飯 (玄米入り)
- 厚揚げのトマトマーボ
- 野菜ときのこの味噌汁
- 切干大根サラダ
- カルピスベジタブル寒天



## けたかくるりこども食堂

「けたかくるりこども食堂」は、この地域が大好きなたくさんの方の思いやつながりを育みながら、5周年を迎えました。

利用者の方からは、「心も体もへトへトの週末に、こども食堂を利用して、家族で笑顔で頂いています」とのお声をお聞きします。あなたもほっと一息つきませんか。



### \* 事業の様子 \*



フレイル予防教室 (6.29)



〈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

## ～みんなが つながる 地域の居場所～

実施日のお知らせ

開催日 毎月 第1・3金曜日

時間 17:00～19:00

場所 気高人権福祉センター

参加費 こども：無料、大人：200円

【お問い合わせ先】

事務局（気高人権福祉センター内）

TEL (0857) 82-3363

## 8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：8日(火)・22日(火) 15:00～17:00

定員：各日とも2名（1人：60分）

### ◇ 夜間弁護士相談

日時：17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

相談無料

秘密厳守

### 【人権福祉センターだよりがご覧いただけます】

- 本市ホームページで、気高人権福祉センターだよりをはじめ、市にある全ての人権福祉センターの広報紙をご覧いただけます。



### 【広報紙へのアンケート受付中】

- 広報紙をお読みいただきありがとうございます。アンケートにお答えいただけたら幸いです。

