



西人権福祉センター だより

1月号

2026年
(令和8年)

人権と福祉のまちづくりをめざすコミュニティセンター

発行：鳥取市西人権福祉センター 〒680-0811 鳥取市西品治 674 TEL:27-1064 FAX:27-1066

E-mail: jin-nishi@city.tottori.lg.jp



新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます。

昨年中は地域・関係機関の皆様には格別のご配慮、御支援を賜り心より感謝申し上げます。人権福祉センターは、「交流・共感・共生のまちづくり」を基本に、誰もが排除されず差別のない住みよい地域づくりをめざして努力しております。

本年も皆様のご支援ご協力を賜りますようお願いし、地域の益々のご発展と皆様のご健勝ご多幸を心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

西人権福祉センター職員一同

健康づくり教室

日時:1月15日(木) 10:00~

講師: Fitness Ja-んぐる 岡田知佳さん

持ち物: タオル、飲み物、ヨガマット(センターでの貸し出しもあります。)

~お知らせ~

3月まで引き続き1部制で開催します。参加をご希望の方は、電話による受付も行っております。



創作教室

【要申込み】 1月23日締め切り

(ペーパークラフトを使用し、ひな祭り人形を作ります。)

日時 2月2日(月) 10:30~12:00

場所 西人権福祉センター(大会議室)

講師 中尾 トモ子 さん (日本ペーパーアート協会認定講師)

定員 15名(先着順) 参加費 500円



人権と福祉のまちづくり講座

日時 2月7日(土) 13:30~15:00

場所 西人権福祉センター(大会議室)

演題 「家庭でできる介護」

講師 加治屋 竜晃 さん

介護福祉士 認知症介護インストラクター

無理のない介護術を教えてください。
本人の力を自然に引き出す「無理のない介助」
の方法と一緒に学びましょう!



1月の食堂予定（食数制限あり・先着順）

ささえあい食堂 21日（水） 西人権福祉センター・富桑地区公民館

子ども食堂 10日（土） 西品治児童館
17日（土） 西人権福祉センター

事業の様子

11月20日（木）

健康づくり教室

（講師：Ja-んぐる 宮脇さん）



足の指を1本ずつマッサージしていききました。
片手、片足をそれぞれ水平に上げ数秒間静止しました。

☆ 参加者の声 ☆☆☆

・普段、使っていない筋肉をストレッチできてよかったです。
カラダが楽になりました。

11月25日（火）

ママと子どものリトミック教室

（講師：なお・みゆ〜じっく・る〜む 山本さん）



たのしい音楽に合わせて走ったり、歩いたり、まだ歩けない
お子さんは抱っこされて親子でのびのびと運動しました。

☆ 参加者の声 ☆☆☆

・音楽が好きなので母と子も一緒に楽しめました。
・ちょうどいい運動量で、音に癒されました。

1月 専門相談 相談無料・予約

【会場：問合せ先】 中央人権福祉センター ☎24-8241

◆ カウンセラー相談

日時：1/13・27（火）15：00～17：00

定員：各日とも2名（1人：50分）

◆ 夜間弁護士相談

日時：1/15（木）18：30～20：30

定員：3名（1人：30分）

1月行事予定

『交流・共感・共生のまちづくり』

事業	日付	時間	会場
サテライト事業	14日（水）	10:00～	富桑地区公民館
健康づくり教室	15日（木）	10:00～	西人権福祉センター
ママと子どものリトミック教室	27日（火）	9:30～	西人権福祉センター

貸 館	日付	時間
ヨガ教室	9日（金）・16日（金）・23日（金）・30日（金）	19:30～
なお・みゆ〜じっく	10日（土）・17日（土）・24日（土）・31日（土）	9:00～
にこにこ体操	8日（木）・22日（木）・29日（木）	9:30～
ダブルリング	9日（金）・16日（金）・23日（金）・30日（金）	13:30～
パッチワークの会	7日（水）・21日（水）	13:30～
筋トレ&ストレッチ	19日（月）・26日（月）	11:15～

※ 予定を変更する場合があります。ご了承ください。