



西人権福祉センター だより

10月号

2025年
(令和7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

人権と福祉のまちづくり講座

入場無料！

日 時

10/25 土 13:30~15:00

会 場

西人権福祉センター 2F 大会議

講 演

「認知症になってからも自分らしく！」

本人の声がひらく新しい認知症観の時代へ

講 師

鳥取市認知症本人大使「希望大使」

「日本認知症本人ワーキンググループ 相談役理事」



藤田 和子 さん

【プロフィール】

看護師として15年勤務、認知症の義母を9年間介護した経験を持ち、2007年6月、若年性アルツハイマー病と診断された後、地元の鳥取市で認知症の本人としての発信を始め、現在、一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループの相談役理事。

創作教室

【要申込み】 10月2日締め切り

日 時 10月6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 300円



園芸教室

日 時 10月8日(水) 13:30~15:00

場 所 西人権福祉センター (大会議室)

内 容 花づくりの基礎を学びませんか

講 師 西根 園芸 地域特産物マイスター

西根 雄司 さん



10月の食堂予定(個数制限あり)

子ども食堂 西人権福祉センター

10月4日(土)

児童館

10月18日(土) 中止

ささえあい食堂 西人権福祉センター

10月15日(水)

事業の様子

ママと子どものリトミック教室 8月26日(火)

・初めに音楽に合わせて歩いたりしました。抱っこされた状態で歩いていたので立ち止まったり駆けたりすると喜んでいました。次にカラフルな洗濯ばさみで遊びました。最後にペロペロキャンディ型の太鼓を叩いて遊びました。



健康づくり教室 9月18日(木)

・最初に足の指をほぐすことから始めました。足の指を使って反対の足の裏をほぐしました。ふくらはぎも反対の足でほぐしていきました。寝ころんだ状態でつま先を上へ上げ、アキレス腱を伸ばしました。



10月の専門相談〔予約が必要です〕

専門相談	カウンセラー相談	夜間弁護士相談	問い合わせ先
	14日(火)・28(火) 15:00~16:50	16日(木) 18:30~20:30	中央人権福祉センター ☎24-8241
	1名/50分(受付2名まで)	1名/30分(受付3名まで)	



教室名	日付	時間	場所
健康づくり教室	16日(木)	9:30~	西人権福祉センター
ママと子どものリトミック教室	28日(火)	9:30~	西人権福祉センター

貸館名	日付	時間	場所
ココカラ体操	27日(月)	11:00~	西人権福祉センター
筋トレ&ストレッチ体操	7日(火)・14日(火)・21日(火) 28日(火)	11:15~	
パッチワークの会	1日(水)・15日(水)	13:30~	
にこにこ体操	2日(木)・9日(木)・23日(木) 30日(木)	9:30~	
ダブルリング	3日(金)17日(金)・24日(金)	13:30~	
美的ヨガ	3日(金)10日(金)・17日(金) 24日(金)・31日(金)	19:30~	
なお・みゆ〜じっく・る〜む	4日(土)・11日(土)・18日(土) 25日(土)	9:00~	

※ 予定を変更する場合があります。ご了承ください。