人権法律相談～弁護士による無料の法律相談

日時：６月 19 日(木) 13:30～16：30

定員：６名（各 30 分）

申込：１週間前の 6/12（木）午前９時よりセンターにて電話受付（先着順）

内容：人権に関することの他、あらゆる法律相談に弁護士がお答えします。

高齢者生きがい講座のお知らせ

地域の高齢者の方々を対象に、生きがいづくり、健康づくりなどを支援することによって、介護予防や自立支援を目指しています。参加資格は、概ね 60 歳以上で、日常生活においてほぼ自立して、一人で外出ができる方が対象です。月のスケジュールは下記の様な内容です。

	10：00～12：00	休憩	13：00～14：00
１週目	リズム体操やらくがき教室 音楽に合わせて体操をします。 月により、らくがきと変わります。		手芸＆フリータイム 余った布を使って小物を作ったり 情報交換、お散歩 etc
２週目	健康体操 上半身・下半身を鍛える運動。		気功 呼吸法や、体幹を整えます。
３週目	折り紙 季節の飾り物を作ったり頭の体操と指先運動。		健康体操 体幹強化したり、マットを使って骨盤体操など。
４週目	太極拳 心とからだを癒し、体内バランスを整えます。		硬筆 小、中学校で習う漢字など鉛筆や筆ペンを使って練習します。

蜷田地域交流センター人権研修会のお知らせ

日　時 ：令和7年6月13日（金）19時～20 時 30 分　場所 ３階大集会室

講　師 ：**上野 敬子**（北九州少年サポートセンター少年育成指導官）

テーマ:「**こどもたちの笑顔を守るために**～サポートセンターの事例より～」