



メタボリック解消セミナー

関B & G海洋センター
(☎96-1010)

体組成測定器を使ってボディバランスを把握し、一人ひとりにあった効率の良いトレーニング法をアドバイスします。

とき 7月6日(月)
午後3時～4時

ところ 関B & G海洋センター

対象者 18歳以上の人

定員 20人(先着順)

参加費 500円(スポーツ保険料含む)

申込開始日 6月16日(火)

申込方法 参加費を持参の上、関B & G海洋センターへお申し込みください。

※申込時に測定を行います。

孫に教えるための水泳教室

関B & G海洋センター
(☎96-1010)

お孫さんに水遊び、水泳を教えるための水泳講座を実施します。正しい指導法を学び、お孫さんと夏を楽しく過ごしましょう。

とき 7月16日(木)
午後3時～4時

ところ 関B & G海洋センター

ミーティングルーム

対象者 18歳以上の人

定員 20人(先着順)

参加費 500円

申込開始日 6月16日(火)

申込方法 参加費を持参の上、関B & G海洋センターへお申し込みください。

リフレッシュ体操教室

関B & G海洋センター
(☎96-1010)



ヨガの動きを取り入れたストレッチなどを行います。体と心を落ち着かせ、リフレッシュしましょう。

とき 7月7日～28日の毎週
火曜日 午前10時30分～11時30分(全4回)

ところ 関B & G海洋センター

対象者 18歳以上の人

定員 20人(先着順)

参加費 2,000円(スポーツ保険料含む)

持ち物など タオル、飲み物、ヨガ

マット(お持ちの人)、動きやすい服装

申込開始日 6月16日(火)

申込方法 参加費を持参の上、関B & G海洋センターへお申し込みください。

体力&筋力UPチューブ体操

東野公園体育館(☎83-1888)

ゴムチューブを使って、肩こりや腰痛の改善のための動きも取り入れ、疲れにくい体を作ります。

とき 7月3日～9月25日の毎週
金曜日 午前9時15分～10時15分(7月17日、8月14日、21日、9月18日を除く、全9回)

ところ 東野公園体育館

講師 エアロビクスインストラクター 信田和美さん

対象者 18歳以上の人

参加費 3,100円

スポーツ保険料 1,850円(年間)または800円(3カ月)のいずれかを選択

持ち物など 体育館シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装

申込開始日 6月16日(火)

申込方法 参加費を持参の上、東野公園体育館へお申し込みください。

考えてみよう!

共生



人権 男女共同参画 国際化

市民文化部文化振興局
共生社会推進室 (☎84-5066)

差別的な落書きは重大な人権侵害です

差別的な落書きとは、差別意識や偏見から、人の心を傷付けたり、侮辱したりする言葉などを用いて書かれた落書きであり、そのまま放置されれば、見た人に新たに差別意識を植え付けたり、差別意識を助長したりする恐れがあります。

このような行為は重大な人権侵害であり、許されるものではありません。

皆さん一人ひとりが人権尊重の重要性を認識し、“差別的な落書きは許さない”との共通意識を持つことで、差別のない明るい社会づくりにつながります。皆さんで協力して明るい社会にしましょう。



差別的な落書きを発見したら…

▷差別的な落書きを発見した場合は、落書きされている施設の管理者や共生社会推進室へ速やかに連絡してください。

▷施設の管理者は、落書きが人目に付かないよう紙で覆い隠すなどの処置をした後、共生社会推進室へ連絡してください。