

参加者募集中

※定員になり次第、募集は終了いたします。悪天候等により中止や変更になる場合があります。ご不便をおかけしますが、事前に確認をお願いします。(TEL:086-254-1992)



何か困っていませんか？

無料法律相談



日 時：12月 11日(木) 13:00~15:15 頃

相談員：秋山 裕史 弁護士(予定)

内 容：交通事故、金銭貸借、不動産、相続など
法律に関する個人相談

定 員：4人(1人30分)

※予約制です(先着順) ※秘密は厳守します

＜12月4日～10日は人権週間です＞



フザ三友DVD上映会

上映時間
12分

1月15日(木)～19日(月)

『くう と の』

～あなたがそばにいてだけで～



△認知症の犬・しのと、介護猫・くうの
実話をもとにしたアニメ作品。



△期間中、1階ロビーにて
繰り返し上映します(無料)

『焼きたてパン教室』

日 時：12月 6日(土)
10:00~13:00

講 師：亀山 緑 さん

写真はイメージです

定 員：8人(小学生以下は保護者同伴で)

締 切：12月 1日(月)★

短期講座

内 容：惣菜系、おやつ系など数種類のパン
を5～6個焼きます♪

受講料：200円、材料費：1,000円程度

持参物：エプロン、三角巾、手ふき、マスク、
飲み物、上履き※

※足元が滑りやすい場合があります

★締切日以降のキャンセルは、材料費をお支払い
いただく場合があります



『整えて腸活ヨガ』

日 時：1月 25日(日)
13:30~15:00

講 師：時光 智子さん(ヨガインストラクター)

定 員：8人(小学生以下は保護者同伴で)

締 切：1月 18日(日)

短期講座

内 容：胃腸を整えるポーズを中心とした
ゆったりとしたヨガ講座です。
お正月疲れを解消しましょう。

受講料：200円、材料費：なし

持参物：バスタオル、フェイスタオル、飲み物

★動きやすい格好でお越しください



『ゆったり太極拳』

日 時：1月 26日(月)
14:00~15:30

講 師：中林 さつき さん

(太極拳 岡山県支部 支部長)

定 員：10人(小学生以下は保護者同伴で)

締 切：1月 19日(月)

短期講座

内 容：呼吸法やツボ押しも学びます。身体の
すみすみまで意識を向けて動くと、頭
の体操にもなり全身に効きます。

受講料：200円、材料費：なし

持参物：飲み物

★動きやすい格好でお越しください



『ハンドメイド教室』

日 時：2月 8日(日)
10:30~12:00

講 師：山田 友紀子 さん

写真はイメージです

定 員：10人(小学生以下は保護者同伴で)

締 切：2月 1日(日)★

短期講座

内 容：木を使ってひな人形を作ります。

温かみのある木製のお雛様はかわいく
てほっこりしますよ。

受講料：200円、材料費：800円

持参物：飲み物、はさみ、使いたい材料(あれば)※

※背景に使いたい紙など

★締切日以降のキャンセルは、材料費をお支払い
いただく場合があります



「ありがとう」 もらったやさしさ 次にパス

令和6年度 人権啓発標語 優秀作品 小学4年

