

たかさき里見人権プラザだより

参加者募集!

人権公開講座

「容れる覚悟」と「捨てる勇気」～思い込みのミスリード

カナイリョウジュン

高崎市上里見町在住天台宗常福寺住職の金井峻純さんを講師に迎え、人権についてのお話を伺います。

みなさんちょっと聞いてみませんか。ご参加お待ちしております。

日 時：令和5年9月2日(土曜日)午前10時～11時30分 一般対象

場 所：たかさき里見人権プラザ 2階ホール 定員20人

講 師：金井 峻純 先生

参加費：無 料

受講者募集!

笑いヨガ教室

笑いヨガは、インドのマダン・カタリア医師により開発された笑いの呼吸法を取り入れた健康法です。

ヨガと名はつきますが、身体にはきびしい運動ではなく、高齢者のみなさんに適した運動法です。

さらに、いっしょに脳トレも行えるため、脳の活性化もはかれます。

みなさん一度体験してみたいはいかがでしょうか。

日 時：令和5年9月15日、22日、29日、10月6日(金曜日) 午前10時～正午まで

場 所：たかさき里見人権プラザ 2階ホール 定員20人

講 師：株式会社笑い魂 左右田 悦子 先生

持ち物：運動ができる服装、ヨガマットまたはバスタオル、汗拭き用タオル、室内シューズ、水分補給用飲み物

参加費：無 料



お申込み

令和5年8月7日(月)～25日(金)の月曜～金曜日 午前9時～午後5時までに

★ 電話、ファクス、により、①教室名、②お名前、③住所、④電話番号を下記まで連絡いただくか、直接来館ください。

たかさき里見人権プラザ

☎ 340-5131

FAX 374-4714

(平日午前8時30分～午後5時(土日祝日は除く))

裏面もあります。

たかさき里見人権プラザ 教室・サークル案内



みなさんも参加してみませんか !!



＝ 随 時 募 集 中 ＝

No.	サークル名	活 動 日	時 間
1	はるな健康体操 	毎週月曜日	9:00~12:00
2	ヨガサークル シャンティー 	第1・3月曜日	10:00~12:00
3	エアロビクスサークル 	毎週月曜日	19:30~21:00
4	ハルナリズム体操 	毎週火曜日	10:00~12:00
5	フラダンスサークル（昼間） 	第1・3月曜日	13:00~15:00
6	フラダンスサークル（夜間） 	第2・4火曜日	19:30~21:00
7	水墨画サークル 	第1・3水曜日	13:00~15:30
8	書道教室 	第1・3水曜日	19:00~21:00
9	カラオケ愛好会 	第4水曜日	10:00~12:00
10	水彩画愛好会 	第2・4木曜日	9:00~14:00
11	卓球愛好会 	毎週火・水・金曜日	13:00~16:00

※ お問い合わせは、里見人権プラザまで（027-340-5131）