

# たかさき里見人権プラザだより

## 令和7年度人権公開講座

### 「ツボ押しから学ぶ健康講座」



高崎市人権教育講師、菅野針灸院院長の 菅野 正 先生をお迎えして、健康についての講話とツボ押しのコツを中心にご指導をお願いし、楽しく、心豊かにお過ごしいただきます。

ツボ押しは体内のエネルギーや気の流れを改善する効果があり、体の痛みや不調の緩和、免疫力の向上や内臓機能正常化などにもつながる健康法です。

合わせて人権についてのやさしいお話も伺える貴重な機会ですので、ぜひ皆さまからの奮ってのご参加を心よりお待ちしております。



日 時:令和7年10月31日(金曜日) 午後2時~4時

会 場:たかさき里見人権プラザ 1階 集団検診室

定 員:20人(先着順)

講 師:高崎市人権教育講師 菅野針灸院院長 菅野 正 先生

参加費: 無 料

申込み:令和7年 8 月7日(木曜日)~10月27日(月曜日)

☎027-340-5131 へお電話か、直接ご来館でお願いします。

裏面もあります。



# 参加者 募集中!

## たかさき里見人権プラザ サークル・教室のご案内

たかさき里見人権プラザでは、各サークル教室の会員を **随時募集中です!**

| 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  | 第1・第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     | 第1・第3月曜日  | 13:00~15:00 |
| 6   | 水墨画サークル       | 第1・第3水曜日  | 13:00~15:30 |
| 7   | 書道教室          | 第1・第3水曜日  | 19:00~21:00 |
| 8   | 歌と憩の会         | 第4火曜日     | 10:00~12:00 |
| 9   | 水彩画愛好会        | 第2・第4木曜日  | 9:00~14:00  |
| 10  | 卓球愛好会         | 毎週火・水・金曜日 | 13:00~16:00 |
| 11  | ミニーズ (卓球サークル) | 毎週月曜日     | 13:00~16:00 |

☆活動の様子は、随時の見学でご覧になれます♪

※お問合せは、たかさき里見人権プラザまで (☎027-340-5131)