鳴門市人権福祉センター だより

2025年　November　No. 142

11月（霜月）号

少しずつ風が冷たくなり、秋の深まりを一層感じられるようになりましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。秋という言葉を聞いて「スポーツの秋」、「食欲の秋」、「読書の秋」などをイメージする方も多いのではないでしょうか。11月は過ごしやすい日も多く、運動や秋の味覚、紅葉などの芸術を楽しめる季節ですね。

人権福祉センターでは 、デイサービス事業として、健康体操教室や介護予防教室、いきいき運動教室、高齢者運転能力教室、ヨガ教室、フラワー教室を行っており、定員に達していない講座は現在も参加申込できますので、興味のある方はぜひ人権福祉センターまでご連絡ください。（※フラワー教室は定員に達したため、受付を終了しています。）

■お知らせ

デイサービスの日程が下記に変更となっています。

〇いきいき運動教室

11月18日（火）→11月25日（火）

人権福祉センター事業

【第52回鳴門市人権文化祭】

11月8日（土）～11月16日(日)　8:30～18:00

※詳しくはチラシをご覧ください。

【デイサービス事業分】

〇いきいき運動教室	11月25日（火）10:00～	1階老人ルーム
〇高齢者運転能力教室	11月26日（水）10:00～	1階老人ルーム

【隣保館基本事業分】

〇職業 相談	11月　5日（水）	13:30～14:30	1階応接室
〇移動図書館車	11月14日（金）	15:30～15:50	玄関前
〇識字学級	毎週木曜日	10:00～	1階老人ルーム
〇手芸教室	11月26日（水）	13:30～	1階老人ルーム

人権福祉センター
鳴門市大麻町三俣字前野18番地
TEL（088）689－2090
FAX（088）689－2091
MAIL（jinkenfukushi@city.naruto.i-tokushima.jp ）

人権福祉センターだよりは、二次元コードで読み取ることもできます。

令和7年度鳴門市隣保館デイサービス事業開催予定表（11月以降）

※定員に達していない講座は現在も参加申込できます。ご希望の方は人権福祉センターまでご連絡ください。

※日時は都合により変更になる場合があります。

健康体操教室	回数	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
日常生活訓練として理学療法士による体操教室です。いきいき百歳体操など、筋力増強のための軽運動を行います。	日時	12月8日(月)	12月22日(月)	1月19日(月)	2月2日(月)	3月16日(月)
		10:00～11:00	10:00～11:00	10:00～11:00	10:00～11:00	10:00～11:00
受講料無料　定員 15～20人程度	場所	人権福祉センター　1階　老人ルーム				

介護予防教室	回数	⑨	⑩	⑪	⑫
理学療法士や作業療法士による介護予防指導や軽運動を行う教室です。認知症予防や健康維持について学びます。	日時	12月12日(金)	1月9日(金)	2月13日(金)	3月6日(金)
		10:00～11:30　作業	10:00～11:00　理学	10:00～11:30　作業	10:00～11:00　理学
受講料無料　定員 15～20人程度	場所	人権福祉センター　1階　老人ルーム			

いきいき運動教室	回数	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
1回60分の「脳トレ」やレクリエーションを取り入れた、笑いながら楽しめる運動教室です。この教室を通じて心も体もリフレッシュしましょう。	日時	11月25日(火)	12月16日(火)	1月27日(火)	2月17日(火)	3月10日(火)
		10:00～11:00	10:00～11:00	10:00～11:00	10:00～11:00	10:00～11:00
受講料無料　定員 15～20人程度	場所	人権福祉センター　1階　老人ルーム				

高齢者運転能力教室	回数	④	⑤	⑥
加齢と身体機能・認知機能の関係を知り、安全に自動車運転が継続できるように努めましょう。長く安全に自動車運転を行っていくために、作業療法士がさまざまな評価や運動を通してサポートします。	日時	11月26日(水)	1月14日(水)	3月25日(水)
		10:00～11:00	10:00～11:00	10:00～11:00
受講料無料　定員　10人程度	場所	人権福祉センター　1階　老人ルーム		

ヨガ教室	回数	⑤	⑥
呼吸法と姿勢を学ぶヨガ教室です。 動きやすい服装で受講してください。 ヨガマットを各自準備いただき、必要な方は飲料やタオルをご持参ください。	日時	12月1日(月)	2月9日(月)
		10:00～11:00	10:00～11:00
受講料無料　定員　15人	場所	人権福祉センター　1階　老人ルーム	

フラワー教室（生け花・プリザーブドフラワー）	回数	④	⑤	⑥
生花、生花や葉を加工した花（プリザーブドフラワー）を使い、自分だけのオリジナル作品を作成する教室です。	日時	12月24日(水)	2月4日(水)	3月4日(水)
		10:00～11:00	10:00～11:00	10:00～11:00
受講料 材料費 無料　定員　10人	場所	人権福祉センター　1階　老人ルーム		