



## 第2回人権セミナー (無料Web視聴)

人権セミナーは、様々な人権について考えることで、お互い尊重する「人権のまちづくり」を目指して開催しています。是非、ご視聴ください。

- 配信期間 8月1日(日)～14日(土)【60分程度】
- 演題 「多様な性を生きる 知っていますか?LGBTQ」
- 講師 NPO法人Rainbow Soup 理事長 五十嵐 ゆりさん



### 【Web視聴の申込み】

右記QRコードもしくは、うきは市ホームページからお申し込みください。

申込み完了後、動画URLをお送りします。

「うきは市ホームページからの申し込み方法」

※うきは市HP>(分野からさがす)教育・人権>人権・同和对策  
>第2回人権セミナー>チラシ「うきは市人権セミナー申込フォーム」から  
申し込みが可能となります。

### 【Web視聴申込み締切り】8月14日(土)

【視聴方法】パソコン、タブレット、スマートフォンやインターネット環境が備わったテレビ等でご視聴いただけます。

### ※禁止事項

- ①著作権・肖像権の侵害②いぼう中傷・名誉き損・講師など他者へのいぼう中傷、名誉き損に当たる行為、講演を妨害するような迷惑行為③視聴制限(申込者本人以外の視聴)④URLの第三者への提供や拡散



申込み  
QRコード

●問合せ 人権・同和对策室 ☎75-4984



## 介護予防サポーター養成講座 受講生募集

市では健康づくり、介護予防についての情報を知り、地域での「集いの場」や健康づくりなどの活動をサポートできるよう、下記の内容で養成講座を実施しています。

地域活動やサポートまでは自信がない…という方でも、まずはご自分の健康づくり、介護予防についての勉強の場として気軽にご参加ください。

### 【参加者の声】

- ★毎週の実技のおかげで、血糖値の改善がみられた。運動の習慣がついたので、地域のみなさんにも伝えたい。
- ★サポーター活動をしていると、地域のみなさんから元気をもらい、結果自分のためになってます。終了後、フォローアップ教室に参加いただきながら、希望者には地域での集いの場等へのサポーター活動にご協力いただいています。



### 【日程・会場等】

内容	介護予防概論	ロコモ・認知症	口腔機能向上	栄養・食事
講義 全日程金曜日 14:30～16:00 各講座1回以上参加	8月6日	9月10日	10月15日	11月12日
	12月10日	1月14日	2月18日	3月18日
実技	毎週金曜日に実施している『元気が出る学校』へ8回参加 毎週金曜日9:30～12:00			
会場 (実技・講義)	市役所 西別館 (12月10日は、千年コミュニティセンター)			

※新型コロナウイルスの感染状況により中止させていただく場合がございますので、予めご了承ください。

※途中からの受講でもかまいません。

講義は、毎日の生活のなかでもすぐに役立つ内容で、実技は教室へサポート役として参加しますが、ご自分でお家でもできる体操等の実技が中心です。

参加費：無料

事前予約制(申込み多数の場合は人数制限をさせていただきます場合がございます。)

詳細は、下記問い合わせ先へご連絡ください。

●申込・問合せ 保健課介護・高齢者支援係 ☎75-4105