

やさしい
人権啓発講座

ひまわり
セミナー

参加者募集!
先着80名
(参加無料)

人権劇鑑賞 「パパがママになる日」

テーマ: 性的マイノリティの人権について考える

と き: 10月22日(土) 15:00~16:30 (開場14:30)

と ころ: 鬼の館ホール

内 容: 演劇集団「あり」の皆さんによる公演とトーク

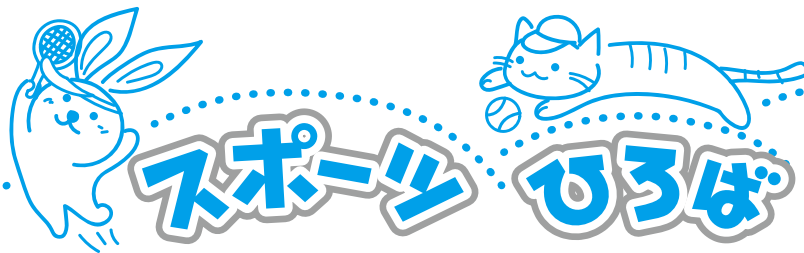
応募方法: 氏名・住所又は所属・電話番号を教育委員会までお知らせください。

〈プロフィール〉

演劇集団「あり」は、主に米子市内で働きながら演劇活動をしている集団です。
人権劇「パパがママになる日」は、性同一性障害者を親に持った子どもの葛藤を通して、親子の絆や人権の大切さについて問いかける作品です。

申込み・問い合わせ先

教育委員会事務局 人権政策室 TEL 0859-62-0713 FAX 0859-62-7172
E-mail jinken-kyouiku@houki-town.jp



「スポーツの秋」健康ウォーキングをはじめませんか

厚生労働省が発表した「健康づくりのための身体活動指針【アクティブガイド】」によれば、ウォーキングなどの運動を継続的に行うことは、生活習慣病(特に心臓病や脳卒中など)の予防に大きな効果があるとされています。

これらの効果を得るには、20分~30分のウォーキングを週3日~5日程度行うのがよいとされていますが、まずは10分間歩く事からはじめてみましょう。

ウォーキングを行う際はつぎの事項に気を付けて、ケガや事故に合わないよう注意してください。

- 1 準備体操・整理体操を行う
(ケガの予防・疲れを残さない)
- 2 天候・体調のチェック
(ムリはしない・途中でやめてもよい)
- 3 水分補給を行う
(ウォーキング前後や途中でも)
- 4 歩きやすい服装・シューズ
(天気・気温・紫外線等に注意)
- 5 交通事故に注意
(安全なコース・時間帯選び)

ウォーキングコース紹介

今回紹介するのは総合スポーツ公園の歩道を歩くコースです。第一駐車場をスタートし、大山方面に向かってチビッコ広場側県道まで歩きます。つぎに、反対の歩道を折り返して公園入口まで下ります。最後に折り返して元の駐車場まで歩きます。アップダウンのある総距離1.5kmのコースで、大山や日本海を眺望でき、さわやかにウォーキングを楽しめるコースです。公衆トイレ・街灯もあります。ぜひ、お試しください。



問い合わせ先 総合スポーツ公園【B&G 海洋センター】 TEL 0859-68-3775