

12月4日(水)～10日(火)

人権週間



人権イメージキャラクター
人KENまもる君

みんなで築こう人権の世紀

～考えよう 相手の気持ち
育てよう 思いやりの心～



人KENあゆみちゃん

1948(昭和23)年12月10日、国連総会で世界人権宣言が採択されたのを記念し、毎年12月10日を「人権デー(Human Rights Day)」と定められました。

それに合わせ、法務省と全国人権擁護委員連合会では「人権週間」として、各種の人権啓発活動を行っています。

人権は、自分と同様に他人にもあることを理解して、相手の立場に立って考え、豊かな人間関係をつくりましょう。

☎ 水戸地方法務局土浦支局(☎821-0792)

強調事項

- ◆女性の人権を守ろう
- ◆子どもの人権を守ろう
- ◆高齢者を大切に育てよう
- ◆障害のある人の自立と社会参加を進めよう
- ◆同和問題に関する偏見や差別をなくそう
- ◆アイヌの人々に対する理解を深めよう
- ◆外国人の人権を尊重しよう
- ◆H I V感染者やハンセン病患者などに対する偏見をなくそう
- ◆刑を終えて出所した人に対する偏見をなくそう
- ◆犯罪被害者とその家族の人権に配慮しよう
- ◆インターネットを悪用した人権侵害をなくそう
- ◆北朝鮮当局による人権侵害問題に対する認識を深めよう
- ◆ホームレスに対する偏見をなくそう
- ◆性的指向を理由とする差別をなくそう
- ◆性同一性障害を理由とする差別をなくそう
- ◆人身取引をなくそう
- ◆東日本大震災に起因する人権問題に取り組もう

亀城プラザ文化講座・教室受講生募集

申込方法／復往はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望講座を記入して郵送、または郵便はがきを窓口へ持参。

※1講座につき1人1枚の申し込み。

申込締切／12月21日(土)(必着)

※定員を超えたときは抽選。また、申込人数が少数のと

きは、中止になることがあります。

※持ち物など、詳しくはお問い合わせください。



申問 亀城プラザ

(〒300-0043 中央二丁目16-4 ☎824-3121)

講座名	対象者	曜日	時間	日程	回数	定員	受講料※1
おやこヨガ※2	生後5か月～3歳児と保護者	月	10:30～11:30(A) 13:30～14:30(B)	1/6～3/3	8	各25組 50人	6000円
楊名時八段錦太極拳基本講座	一般男女	月	13:30～15:00	1/6～3/17	10	25人	6000円
ナチュラルボディメイクヨガ	一般男女	月	19:30～20:30	1/6～3/17	10	40人	5000円
アタッチメント・ベビーマッサージ教室	生後2か月～未歩行児と保護者	火	10:30～12:00	1/7～3/4	8	15組30人	7500円 (教材費含む)
うさぎ先生の親子リトミック体操教室	1歳半～4歳児と保護者	木	9:45～10:45	1/9～3/13	10	30組60人	5000円
らくらく骨盤体操	一般男女	木	11:10～12:10	1/16～3/6	8	30人	4000円
うさぎ先生のちびっこ体操教室[平日クラス]	4～6歳児	木	16:30～17:15	1/9～3/13	10	18人	10000円
New!! アンチエイジング★ストレッチ	一般男女	金	9:30～10:30	1/10～3/7	8	30人	4000円
New!! からだ改善ヨガ	一般男女	金	13:45～15:00	1/10～3/14	10	30人	5000円
男性のためのボディエクササイズ～男塾～	18～50歳男性	金	19:30～20:30	1/10～3/14	10	25人	7500円
うさぎ先生のちびっこ体操教室※3	4～6歳児 小学1～3年生	土	14:00～14:45(A) 15:00～15:45(B) 16:00～16:45	1/11～3/15 1/11～3/15 1/11～3/15	10	各18人	10000円
ワンコイン&短期レッスン(下記の講座は電話申込可)							
アタッチメント・ベビーマッサージ教室	生後2か月～未歩行児と保護者	火	10:30～11:30	12/17	1	20組30人	500円
おやこヨガ	生後5か月～3歳児と保護者	木	10:30～11:30	12/19	1	30組60人	500円
New!! 正月を彩るおせち料理おもてなしテーブル講座※4	一般男女	金	10:30～12:00(A) 13:15～14:45(B)	12/14、17	1 1	各20人	2500円 (教材費含む)

※1 受講料は保険料を含む ※2、3、4は(A)、(B)いずれかを選択



クリスマス☆ZUMBA



クリスマスの日に仮装してZUMBAを楽しみますか？ラテン音楽とダンスを融合させた、新感覚エクササイズ！初心者大歓迎！仮装なしでの参加も大丈夫です。

とき／12月25日(水)
午後7時30分～8時45分

ところ／ワークヒル土浦

講師／大塚 潤さん(ZUMBAインストラクター)

定員／60人(先着順)

参加費／700円

申込方法／電話または直接

Ⓜ問 ワークヒル土浦(☎826-2622)



リサイクル自転車を販売します

12月10日(火)からリサイクル自転車を販売します。次の再利用自転車取扱店へお申し込みください。

店舗名	所在地	電話番号
川崎乗物デパート	大和町	☎821-1147
岡野輪店	川口一丁目	☎821-0720
豊崎自転車商会	城北町	☎821-2125
渡辺輪業	荒川沖西二丁目	☎841-0842
榎沢商会土浦店	中村南三丁目	☎842-5664
飯竹自転車店	藤沢	☎862-2227

※販売価格、自転車の詳細などは、各取扱店にお問い合わせください。



Ⓜ 生活安全課(☎826-1111 内線2298)

ワークヒル土浦講座受講生募集

申込方法／住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望講座名を記入し、往復はがきを郵送または郵便はがきを窓口へ持参

※1講座につき1人1枚の申し込み。親子で受講する講座はお子さんの氏名(ふりがな)、年齢も記入してください。

申込締切／12月20日(金)(必着)

◎定員を超えたときは抽選。また、申込人数が少数のときは、中止になることがあります。

※持ち物など、詳しくはお問い合わせください。

Ⓜ問 ワークヒル土浦

(〒300-0027 木田余東台四丁目1-1 ☎826-2622)

講座名	講師	曜日	時間	日程	回数	定員	受講料
かんたんエアロ&ストレッチ	関 由 里	火	10:00~11:00	1/7~3/25	10	35人	5000円
NEW! 託児付きヨガ(1~3歳児親子)	水野谷 香	火	11:20~12:10	1/7~3/25	7	15組30人	7000円
NEW! ジムダイエット~美ボディメイク~	稲毛田 剛	火	10:30~11:30	1/21~3/18	8	10人	5000円
簡単ボクササイズ&骨盤矯正ストレッチ	加藤良子	火	13:30~14:30	1/7~3/25	10	35人	5000円
コンシャスヨーガ	風間陽子	火	15:45~17:00	1/7~3/25	10	30人	5000円
ベーシックエアロ火曜	所 あけみ	火	19:00~20:00	1/7~3/25	10	35人	5000円
体幹・フィット~メリハリのある身体に~	稲毛田 剛	火	20:10~20:55	1/7~3/25	10	30人	5000円
ベーシックエアロ水曜	坂下 恵美	水	10:00~11:00	1/8~3/12	10	35人	5000円
ベビー&ママエアロ(3か月~10か月未満児)	倉持理佐	水	11:30~12:30	1/15~3/19	10	30組60人	5000円
陶芸教室(昼間コース)	田中アルバ	水	13:00~15:00	1/15~3/19	10	20人	8000円
ボクササイズ ボクシング+エクササイズ	加藤良子	水	18:50~19:50	1/8~3/12	10	40人	5000円
ZUMBA ラテン音楽+ダンスエクササイズ	大塚 潤	水	20:00~21:00	1/8~3/12	10	40人	5000円
陶芸教室(夜間コース)	田中アルバ	木	18:30~20:30	1/16~3/20	10	20人	8000円
ボディコアダイエット	鈴木康修	木	19:00~19:50	1/16~3/13	8	15人	5000円
骨盤シェイプストレッチ	鈴木康修	木	20:00~20:50	1/16~3/13	8	15人	5000円
はじめてのピアノ(初心者)	屋代晃代	金	11:00~12:00	1/10~3/14	10	10人	10000円
親子リズムエアロI(2・3歳児)	菊地涼子	金	9:30~10:45	1/10~3/28	8	30組60人	4000円
親子リズムエアロII(1歳児)	菊地涼子	金	11:00~12:15	1/10~3/28	8	30組60人	4000円
ボディメイクヨガ~アロマプラス~	水野谷 香	金	13:30~14:30	1/10~3/28	10	35人	5000円
チビっ子体操(4~7歳児)	戸井田昌教	金	16:30~17:30	1/10~3/14	10	15人	10000円
すっきり爽快エアロ	鎌田裕美子	金	19:00~20:00	1/10~3/14	10	35人	5000円
ジャズ・フィット ジャズダンス+フィットネス	多 t s u 也	日	18:00~18:50	1/12~3/9	8	30人	4000円
デトックスヨガ 老廃物すっきり!溜めない体に!	永 沼 彩	日	19:00~19:50	1/19~3/9	8	35人	4000円

水郷テニスコート 硬式テニス教室 受講生募集

申込方法／往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、電話番号、希望教室名(曜日・時間)を記入し郵送、または郵便はがきを窓口へ持参(月曜休館)
※1教室につき1人1枚の申し込み(連名での申し込みはできません)。
申込締切／12月17日(火)(必着)

◎定員を超えたときは抽選。また、申込人数が少数のときは、中止になることがあります。受講料には保険料が含まれます。

申問 水郷テニスコート(〒300-0835 大岩田580 ☎824-0880)

教室名	対象者	曜日	時間	日程	回数	定員	受講料
初心初中級(基本・応用)	高校生以上	火	19:30~21:00	1/7~3/11	8	40人	6000円
中級(試合想定)	高校生以上	水	19:30~21:00	1/8~2/26	8	24人	9000円
初心初中級(基本・応用)	高校生以上	木	19:30~21:00	1/9~2/27	8	40人	6000円
初心初級(基本の習得)	高校生以上	金	10:00~11:30	1/10~2/28	8	40人	6000円

水郷体育館 第4期スポーツプログラム受講生募集

申込方法／住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望教室名を記入し、往復はがきを郵送または郵便はがきを窓口へ持参

※1講座につき1人1枚の申し込み。

申込締切／12月20日(金)(必着)



◎定員を超えたときは抽選。また、申込人数が少数のときは、中止になることがあります。受講料には保険料が含まれます。

申問 水郷体育館

(〒300-0835 大岩田1051 ☎823-4811)

教室名	対象者	講師	曜日	時間	日程	回数	定員	受講料
バレーボール	一般女子	福原鈴江	火	10:00~12:00	1/7~3/25	10	40人	6000円
ピラティス	一般男女	瀬川美枝子	火	9:45~10:45	1/7~3/25	10	36人	5000円
ママと赤ちゃんの産後体操A	産後2~10か月親子	大野美佐子	火	10:00~11:00	1/7~3/11	8	13組	6000円
ママと赤ちゃんの産後体操B	産後2~10か月親子	大野美佐子	火	11:15~12:15	1/7~3/11	8	13組	6000円
エアロビクス午前	一般男女	瀬川美枝子	火	11:00~12:00	1/7~3/11	10	36人	5000円
バランスボール&ストレッチ※1	一般男女	富田恵里子	火	13:30~14:30	1/7~3/25	10	25人	5000円
ジュニア体操	年長~小学3年生	稲毛田 剛	火	17:00~18:00	1/7~3/25	10	20人	6000円
エアロビクス夜間	一般男女	上重里 絵	火	19:00~20:00	1/7~3/25	10	36人	5000円
ルーシーダットン(タイ古式ヨガ)	一般男女	猪股 恵	火	20:10~21:00	1/7~3/25	10	36人	5000円
親子リトミック体操A	1歳半~4歳児親子	戸井田昌教	水	9:45~10:45	1/8~3/12	10	25組	5000円
親子リトミック体操B	1歳半~4歳児親子	戸井田昌教	水	11:00~12:00	1/8~3/12	10	25組	5000円
ソフトヨガ	一般男女	大野美佐子	水	14:00~15:00	1/8~3/12	10	35人	5000円
パワーヨガ水曜夜間初級	一般男女	水野谷 香	水	18:45~19:45	1/8~3/12	10	45人	5000円
パワーヨガ水曜夜間中級	一般男女	水野谷 香	水	20:00~21:00	1/8~3/12	10	45人	5000円
ペルビック・ストレッチ(骨盤矯正)	一般男女	藺部道代	木	9:50~10:50	1/9~3/13	10	20人	7000円
ストレッチ&ヨガ	一般男女	藺部道代	木	11:45~12:45	1/9~3/13	10	45人	5000円
ハワイアン・フラ夜間	一般女子(16歳以上)	内田裕実	木	19:30~20:30	1/9~3/13	10	30人	5000円
~姿勢矯正~うしろ姿美人※2	一般男女	富田恵里子	金	9:30~10:30	1/10~3/14	10	30人	5000円
パワーヨガ金曜午前初級	一般男女	水野谷 香	金	10:35~11:35	1/10~3/14	10	45人	5000円
美脚ピラティス	一般女子	瀬川美枝子	金	14:30~15:30	1/10~3/14	10	36人	5000円
リラックスヨガ(初心者)	一般男女	杉本京子	金	18:45~19:30	1/10~3/14	10	36人	5000円
パワーヨガ金曜夜間初級	一般男女	水野谷 香	金	19:40~20:40	1/10~3/14	10	45人	5000円
ハワイアン・フラ午前	一般女子(16歳以上)	内田裕実	土	10:30~11:30	1/11~3/15	10	30人	5000円
キッズHIPHOP(A)	4~6歳児	村下幸弘	土	13:00~14:00	1/11~3/15	10	10人	6000円
キッズHIPHOP(A)	小学1~4年生	村下幸弘	土	14:00~15:00	1/11~3/15	10	20人	6000円
ベリーダンス	一般女子	春川倫美	日	11:00~12:00	1/12~3/16	10	20人	8000円

※1バランスボール(55cm)が必要 ※2ウェーブストレッチリングを使用。購入...3990円/レンタル...1500円(10回)

◎各プログラムの日程は、講師の都合などにより変更になる場合があります。