

(公社)徳島県労働者福祉協議会

中央LSCニュース

発行：徳島中央ライフサポートセンター (LSC)

発行責任者：川西 貞之

〒770-0942 徳島市昭和町3丁目35-1

TEL 088-623-4105 FAX 088-678-4177

[http:// www.lsc-chuou.com](http://www.lsc-chuou.com)

～『リラクゼーション・ヨガ』講座開催～



- *と き 2015年8月8日(土) 10時30分から
- *と ころ ふれあい健康館1Fホール
- *参加者 18名
- *講 師 阿部 ひとみさん

8月8日(土)10時30分から、ふれあい健康館1階ホールに18名の男女が参加し、「リラクゼーション・

ヨガ」講座を開催しました。

連合徳島 板東さんから、「多くの方にお集まりいただきありがとうございます。日頃の運動不足やストレスを解消し明日への活力としてください。」とあいさつの後、阿部ひとみさんのやさしい指導のもと、リラクゼーション・ヨガが始まりました。

「はい、深く息を吸いながら両手を大きく広げ胸を張りましょう。」と初心者でも無理のない様々なポーズで体の歪みを修正し、ゆっくりとした腹式呼吸でリラックス！リラックス！

「足を曲げ、体を横にして頭を腕の上に、息を深く吐きましょう。」と、アロマの効果とゆっくりとした腹式呼吸で眠くなるほどの時間でした。

「リラクゼーション・ヨガ」が終わった後は、参加者全員ストレスも解消し心も体もすっきりしました。

参加無料

「メディア・リテラシーと人権」 講演会を開催します

私たちが普段、何げなく見ているドラマやニュース。テレビに映っているのは、すべてが「真実」？それとも「つくりもの」？

新聞やテレビなど情報メディアから発信される情報は巷にあふれています。これら情報を私

たちが主体的に読み解き、必要な情報を引き出し、その真偽を見ぬき、活用する必要があります。

特に最近では、インターネットなどマスコミでないネット情報や『口コミ』情報などによる人権侵害が多くなっています。

当センターでは、情報メディアから発信される情報の真偽を見ぬき、正しく判断できる力で「人権侵害をしない。」「人権侵害をさせない。」ことをテーマに講演会を開催します。

また、この10月から私たち一人一人にマイナンバーが通知されますが、「マイナンバー制度」にも触れ、情報のあり方を知り報道被害に遭わないために多くの県民の方々の参加をお待ちしています。

日時	<u>2015年9月11日(金)</u> <u>18時から19時30分まで</u>
場所	<u>徳島グランヴィリオホテル</u> [徳島市万代町3-5-1]
内容	演題 メディア・リテラシーと人権 講師 北口 末広氏 (近畿大学人権問題研究所教授)
主催	徳島中央ライフサポートセンター
共催	連合徳島青年・女性委員会

申込先	徳島中央ライフサポートセンター事務局
問い合わせ先	〒770-0942 徳島市昭和町3丁目35-1 電話 088-623-4105 FAX 088-678-4177

■暮らしなんでも無料相談■
 専門のアドバイザーと連携して、あなたの暮らしを応援します！
 ひとりで悩まないで、一緒に解決の糸口を見つけましょう！
 ◇法律相談 ◇一般相談 ◇金融・保険相談 ◇労働相談 など

徳島中央ライフサポートセンター
暮らしなんでも無料相談

暮らし生活 労働 法律 金融 保険 子育て 介護 仕事

088-623-4105

ワンストップサービス

相談時間 平日10:00～17:00 (土、日祝日は休み) 相談方法 電話、メール、面談

(社) 徳島県労働者福祉協議会
徳島中央ライフサポートセンター事務局
〒770-0942 徳島市昭和町3丁目35-1
TEL/FAX 088-623-4105
Email: chuo-if@natsugaki.orc.ne.jp
http://www1.ocn.ne.jp/~chuo-if/

専門のアドバイザーと連携して
あなたの暮らしを応援します

今すぐ無料相談へ
088-623-4105
面談は事前にご予約をお願いします

法律相談
法律の専門家があなたのご相談にお答えします。
相談日 (随時)

金融・保険相談
金融・保険のプロがあなたのご相談にお答えします。
相談日 毎月第3水曜日 午後3時～午後5時まで

一般相談
さまざまな暮らしの悩み、お仕事の悩み等のご相談を受け付けます。
相談日 毎月第2・4水曜日 午後3時～午後5時まで

労働相談
徳島市市民生活課相談室
相談日 毎月第2・4火曜日 午後1時～午後3時まで
講習・研修等もさまざまな労働関係のご相談を受け付けます。