

## 令和4年第1回たかはし福祉・法律なんでも相談会

毎日の生活の中で、法律や福祉について困っていることや悩んでいることはありませんか。

この相談会では、市内で暮らす皆さんが地域で安心して生活できるように、福祉や法律に関する質問や相談などを受け付けます。相談は事前予約が必要で、費用は無料です。

**日時** 6月18日(土)午後1時～4時

※午後2時～3時にミニ講座『『成人』って何?(成人年齢引下げに伴う注意点を中心に)』『大人』になれど、『大人』はいうけれど』『(高梁ひまわり基金法律事務所 水谷寛さん)を開催します。

**場所** たいこまるプラザ

**相談対応者** 弁護士、司法書士、税理士、土地家屋調査士など

**申し込み** 6月10日(金)までに高梁市権利擁護センターへ電話でお申し込みください。

**その他** 令和4年度は次の日程で相談会を計画しています。

### 日時・場所

② 9月17日(土)・高梁総合福祉センター

③ 12月17日(土)・川上総合学習センター

④ 令和5年3月18日(土)・高梁総合福祉センター

※時間はいずれも午後1時～4時  
④ 高梁市権利擁護センター ☎56・0063

### 高梁健康スポーツ講座・筋力アップ講座参加者募集

① 高梁健康スポーツ講座(第7期生)

マイペースで運動したい、激しい運動が苦手な人向けの講座です。

**期間** 6月23日～8月4日の毎週木曜日 午後6時30分～8時

※6月23日は午後6時から開講式があります。

**対象** おおむね40歳～69歳

② 筋力アップ講座(第6期生)

身体を鍛えたい、たくさん運動をしたい人向けの講座です。

**期間** 6月21日～8月2日の毎週火曜日 午後7時～8時30分

※6月21日は午後6時30分から開講式があります。

**対象** おおむね30歳～60歳

①・②の共通事項

**場所** 吉備国際大学フィットネススタジオなど

**定員** 先着20人ずつ

**申し込み** 5月16日(月)～6月3日(金)に健康づくり課へ

**応募条件** ①市内在住、または市内に勤務している人 ②特定健康

診査受診者、または受診予定者 ③加療中の場合は、医師に運動の許可をもらっている人 ④過去に

吉備国際大学でのスポーツ教室などに参加したことがない人

**その他** 新型コロナウイルスの感染が拡大し実施が困難となった場合は、YouTubeなどを活用したオンデマンド配信や、LINEを使った配信をすること

があります。

**健康づくり課**

☎21・0267

