

### 「るるん若ガエル体操」を始めませんか

るるん若ガエル体操は、町が介護予防のために考案した、椅子に座り音楽に合わせて楽しむ体操です。自身の体力を知り、体の状態に合わせて体操を始めませんか。経験のない方もご参加ください。

#### 次の方にもおすすめです。

- ・運動を始めたいが、何をしたら良いか迷っている
- ・自分の体力の状態を知りたい
- ・こを鍛えれば良いか知りたい

るるん若ガエル体操の方法や注意点を知りたい、復習したい

#### 日時・内容（2回コース）

6月22日（月）14時～  
介護予防とは？体力測定で体力の状態を知ろう

#### （2回目）

6月29日（月）14時～

体力測定の結果報告とるるん若ガエル体操の実践

▼場所 すこやかセンター伊野 中会議室1

#### 申込・問い合わせ

地域包括支援センター

（すこやかセンター伊野内）

☎89310231

### 「いやっし〜土佐」教室のご案内

「いやっし〜土佐」では、健康に関する様々な教室を開催しています。健康づくりや仲間づくり、教室に参加してみませんか。詳細は「いやっし〜土佐」までお問い合わせください。

#### 参加資格

医師などから運動の中止又は制限を受けていない18歳以上の方

◆申込方法 申込用紙に必要事項を記入し、「いやっし〜土佐」の受付に受講料金と一緒に持参してください。

◇開催不可の取り扱い 受講希望者が少数の場合は本教室を開催しないこととします。

①水中ウォーキングコース（10時30分～11時30分）

▼定員 35名

#### 開催期間

7月1日～9月30日

（毎週水曜日／全13回）

※9月23日（水）は祝日のため、開催しません。

▼講師 市川 実氏

（財）日本フィットネス協会公認

▼料金 5,200円

### ②アクアビクスコース

（10時30分～11時30分）

▼定員 35名

#### 開催期間

7月2日～9月17日

（毎週木曜日／全12回）

▼講師 吉村 加奈氏

（フィットネスインストラクター）

▼料金 4,800円

※「let's 水中運動教室」・「大人の水泳教室」を体験することができ1回コースもあります。料金は次のとおりです。

○let's 水中運動教室

↓ 1回400円

○大人の水泳教室

↓ 1回700円

▼申込・問い合わせ

健康増進施設「いやっし〜土佐」

☎85217618



### 第58回金婚夫婦祝福式典について

高知新聞社・RKC高知放送・高知新聞社会福祉事業団の主催による「金婚夫婦祝福式典」を実施します。

#### 式典日時

9月1日（火）14時～

#### 会場

土佐市 グランデイール

（いの町在住の対象者会場）

#### 参加資格

昭和40年1月1日～12月31日までに婚姻届を提出している高知県在住のご夫婦

#### 申込方法

便箋に次の内容をもれなく記入し、郵送又は持参してください。

- ①2人の氏名（ふりがな）、②生年月日、③年齢、④職業、⑤郵便番号、⑥住所（ふりがな）、⑦電話番号（携帯電話含む）、⑧結婚記念日、⑨氏名などの新聞掲載可否

#### 申込期限

6月22日（月）

#### 申込・問い合わせ

〒780-8666

高知市本町3丁目2-15

（株）高知新聞企業事業企業部内「金婚式」係

☎82514328

### 第34回中央地区文化交流発表会東西南北まわり舞台

中央教育事務所管内各市町村の芸術文化の交流発表会が開催されます。舞踊、三味線、歌謡曲、吟剣詩舞、和太鼓、一弦琴など各市町村の多彩な芸能や、いの町の川柳、俳句、絵手紙の出品も予定されています。今回は新しくできた「いのホール」で開催しますので、たくさんのご来場をお待ちしています。

#### 日時

6月28日（日）

10時～16時

#### 場所

いのホール

（いの町役場本庁舎内）

#### 入場料

無料

#### 問い合わせ

教育委員会事務局

☎89311922

