



一緒に
地域の皆さんと

るんるん 若ガエル体操 をやってみませんか？

(町内の体操グループを4回に分けてご紹介します。1回目は伊野地区の15グループです。)

“るんるん若ガエル体操”は介護予防の一つとしての町が広めているもので、椅子に座り音楽に合わせて楽しくできる1時間程度の体操です。公民館や集会所などで62のグループが主に足腰を丈夫にするための体操を定期的に行っており、参加者の皆さんが交流を深める場にもなっています。皆さんのご参加をお待ちしています。

地区	曜日	時間	場所
池ノ内地区	月・木曜日	10時～	池ノ内コミュニティセンター
大内地区	日曜日	10時～	南の谷コミュニティセンター
	火曜日	10時～	大内農村婦人の家
	木曜日	10時30分～	高野ヶ谷集会所
	鹿敷地区	月・木曜日	9時30分～
加田地区	月・金曜日	10時～	加田老人憩の家
神谷地区	月曜日	10時～	神谷消防団保木屯所跡
小野地区	木曜日	9時～	小野公民館
勝賀瀬地区	火曜日	10時～	勝賀瀬公民館
		14時～	個人宅
天王地区	木曜日(第2木曜日は休み。)	10時～	天王コミュニティセンター
出来地地区	木曜日	9時～	出来地小学校
中追地区	月曜日	10時～	中追西農業協同館
波川地区	木曜日	9時～	波川公民館
八田地区	月・水・金曜日(祝日は休み。)	9時～	八田コミュニティセンター

参加をご希望される方は、水分補給のためのお水やお茶をご持参のうえ、体操しやすい服装で直接行っていただくかほけん課にお問い合わせください。

問い合わせ | ほけん課 ☎ 893-3811

いのスポーツクラブからのお知らせ

いのスポーツクラブでは、子どもから高齢者までを対象とした、初心者向けのスポーツ教室「バドミントン教室」を開催します。ご家族、ご友人、職場の仲間と一緒にバドミントンをしてみませんか？

多数の皆さんのご参加を心からお待ちしています。

▶ 教室名

初心者バドミントン教室(6回シリーズ)

▶ 対象者

小学生～

▶ 期 日

1月10日(土)・11日(日)・17日(土)・
18日(日)・24日(土)・25日(日)

▶ 場 所

伊野体育館

▶ 時 間 10:00～12:00

▶ 指導者

沖原 光明先生(高知県バドミントン協会副部長)
今城 貴彦先生・今城 涼香先生

▶ 定 員

30名(先着順)

▶ 参加費

一 般 3,000円(保険代1,500円を含む。)
中学生以下 1,000円(保険代500円を含む。)

▶ 受付開始

12月1日(月)

▶ 申込・問い合わせ

いのスポーツクラブ(伊野公民館内)

☎ 892-2315(月～金曜日の午前中)

第39回吾北地区民運動会

11月3日(月)、第39回吾北地区民運動会が清水幼稚園・清水第一小学校運動場で開催されました。

当日は時折小雨の降る中での運動会となりましたが、参加した4チームは、24種目の競技で楽しい一

日を過ごしました。

結果は下記のとおりです

優勝 上八川チーム
準優勝 下八川チーム
第3位 小川チーム
第4位 清水チーム