



「いやっし～土佐」教室のお知らせ

【Let's水中運動教室】

水中ウォーキングとアクアビクスの基本を体験できるコースです。

(水中ウォーキングの基本2回+アクアビクスの基本2回)

▶ 8月体験コース

8月6日～8月27日 毎週金曜日(全4回)

10:30～11:30 30名 1,600円

▶ 9月体験コース

9月3日～9月24日 毎週金曜日(全4回)

10:30～11:30 30名 1,600円

※受付は各コース15分前から行います。

【大人の水泳教室】

全く泳ぐことができない方から、正しいフォームを習得したいと思っている方、お客様が希望する泳法を学ぶことができます。

8月3日～9月28日 毎週火曜日(全8回)※9月21日を除く

10:00～10:50 初級コース 10名 5,600円

上達コース 20名

11:00～11:50 初級コース 10名 5,600円

上達コース 20名

※休館日は、開催いたしません。ご了承ください。

※受付は各コース15分前から行います。

両教室の詳細について

▶ **参加資格** 医師から運動の中止または制限を受けていない方で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」受付に受講料金と一緒に持ちください。

▶ **注意事項** 各教室、開催日の前日までに受講希望者が少数の場合は開催いたしません。ご了承ください。
※詳しくは、下記までお問い合わせください。

▶ **申込・問い合わせ**

土佐市北地2290

健康増進施設「いやっし～土佐」 ☎ 852-7618

担当：池澤、江瀧



公民館からのお知らせ

公民館では住民の皆さんを対象に健康増進や社会体育の普及を図るため、子どもから高齢者まで楽しむことができるニュースポーツ・軽スポーツの講習会を開催します。ご家族やご友人をお誘い合わせのうえ、多数ご参加ください。

▶ **日 時** 7月25日(日) 10:00～約2時間

▶ **場 所** 伊野公民館 2階大集会室

▶ **主 催** 教育委員会(伊野公民館、吾北中央公民館、本川プラチナ交流センター)

▶ **指 導 者** いの町体育指導委員

▶ **競 技 名** チャンスポール

▶ **競技概要** カーリングとゲートボールを組み合わせたようなゲーム感覚のスポーツです。

(イスに座った状態でもプレーできます。)

▶ **申込方法** お電話でお申し込みください。

社会教育課(伊野公民館内) ☎ 893-2012

吾北教育事務所(吾北中央公民館内) ☎ 867-2133

本川教育事務所(本川プラチナ交流センター内) ☎ 869-2331



AEDを設置しました

町ではAED(自動体外式除細動器)を次の場所に設置しています。

- ・町民課前
- ・すこやかセンター伊野2階偕楽荘事務所入口
- ・吾北総合支所ほけん福祉課前
- ・本川総合支所ほけん福祉課前

・枝川コミュニティセンター枝川出張所入口

・天王コミュニティーセンター玄関

・社会教育課(伊野公民館内)

・天神保育園事務室

・吾北荘寮母室

・各小中学校(休校を除く)

緊急時にはガイダンスに従ってご使用ください。

(総務課)



地デジの準備はお済みですか？

2011年7月24日でアナログ放送が終了します

地デジに関する
お問い合わせ

デジサポ高知(高知県テレビ受信者支援センター) ☎ 813-0000

総務省地デジコールセンター ☎ 0570-07-0101

受付時間 月～金曜日9:00～21:00 土、日、祝日9:00～18:00

※IP電話など、上記番号でつながらない場合は、☎ 03-4334-1111に電話をしてください。

