



「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に、教室に参加してみませんか？

▶ **参加資格** 医師から運動の中止又は制限を受けていない方で18歳以上の方。

【大人の水泳教室】(1時間)

▶ **開催期間** 4月3日～5月29日

(毎週火曜日 全8回) ※5月1日(火)は、開催しません。

▶ **講師** 西原香理、久保 睦 各水泳指導員

▶ **料金** 5,600円 ▶ **定員** 30名

▶ **実施時間** 10:30～ ※受付は、15分前から行います。

【Let's水中運動教室】(1時間)

▶ **水中ウォーキングコース**

▶ **開催期間** 4月4日～6月27日

(毎週水曜日 全13回)

▶ **講師** 池澤康輔(健康運動指導士)

▶ **料金** 5,200円

▶ **アクアピクスコース**

▶ **開催期間** 4月5日～6月28日

(毎週木曜日 全12回) ※5月3日(木)は、開催しません。

▶ **講師** 藤澤佳伸(フィットネスインストラクター)

▶ **料金** 4,800円 ▶ **定員** 35名

▶ **実施時間** 10:30～ ※受付は、15分前から行います。

※詳細は、「いやっし〜土佐」までお問い合わせください。

▶ **申込方法** 各教室、申込用紙に必要な事項を記入し、「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。

▶ **問い合わせ**

健康増進施設「いやっし〜土佐」 ☎ 852-7618

「いやっし〜土佐」からのお知らせ

4月1日から、いやっし〜土佐の開場時間が次のようになります。また、トレーニングルームにつきましても現在、高校生以下の利用ができなくなっていますが、4月1日から高校生(相当年齢の者を含む)の利用ができるようになります。

▶ **開場時間**

【変更前】 12:00～20:30 (火～金)

10:00～20:30 (土・日・祝日)

最終入場時間 19:45

【変更後】 12:30～20:00 (火～土)

10:30～18:30 (日・祝日)

最終入場時間 19:15 (火～土)

17:45 (日・祝日)

※詳しくは、ホームページ

(<http://iyasshi.city.tosa.lg.jp/>) をご覧になれるか、いやっし〜土佐(☎ 852-7618)までご連絡ください。



NHK学園 通信教育のご案内

案内書・願書の請求は下記まで。各課程、講座の詳細についてもお気軽にお問い合わせください。

▶ **問い合わせ** NHK学園 〒186-8001 東京都国立市富士見台2-36-2

☎ 042-572-3151(代) ☎ 042-574-1006 HP: <http://www.n-gaku.jp>

名称	概要	履修年数	募集対象	出願・申込方法	願書・申込受付
広域通信制 高等学校普通科	NHKのテレビ・ラジオの放送を利用した特色のある教育課程で、3年間で高校卒業資格を取得できます。登校は月に1～2回。	3年(ただし、転編入あり)	中学校を卒業した方、又は3月に卒業見込みの方。高等学校中退者他。	ご請求により入学案内書と願書をお届け。出願受付順に書類選考と面接を行います。	4月20日(必着)
コミュニティ・ボランティア専攻	多様な生活課題に対して幅広い知識を持ち、自ら主体的に適切な支援ができるコミュニティ・ボランティアの育成を目指します。	6か月～2年	高等学校卒業以上、又は同等かそれ以上の学力のある方。3月に高等学校卒業見込みの方。ただし、「教養生」は必要ありません。	ご請求により入学案内書と願書をお届け。出願書類により入学手続きを行います。	○2・1年課程、科目履修生 3月27日(必着) ○後期科目履修生 8月1日～9月28日
生涯学習通信講座	趣味・教養から語学・資格まで、幅広いジャンルの講座が200コース以上あります。	受講期間: 3か月～1年 (講座によって異なります)	一般	ご請求により案内書をお届け。電話・FAX・ホームページからお申し込みいただけます。	通年申込受付

■ 人権擁護委員無料相談のご案内

地区	今月の相談日	相談時間	開催場所
伊野	3月7日(水)	14:00～17:00	サロンふれあい(すこやかセンター伊野内)
	3月21日(水)		
本川	3月15日(木)	13:00～16:00	本川保健福祉センター

■ 法務局相談窓口・問い合わせ

(祝休日を除く月～金曜日 受付8:30～17:00)

高知地方法務局いの支局(いの町1290-4) | 893-0343

■ 人権擁護委員の連絡先

氏名	住所	電話番号
杉本 寛子	いの町6466-5	892-2513
尾崎 正敏	〃 神谷817	893-5452
藤木 栄子	〃 天王南9-12-2	891-6684
伊藤 義孝	〃 枝川5	892-2408
高瀬 科子	〃 波川610-3	892-3635
曾我 定子	〃 下八川丙644-1	867-3224
山本 周児	〃 戸中81-5	873-5422