

トク4レンジャー推薦！ 「知ってトクする」 元気で長生きの「ソ」開催

いの町食生活改善推進協議会主催による「知ってトクする！元気で長生きのコツ」を開催します。

▼日時 2月7日(金)

9時30分～14時

受付 9時15分～

▼場所 すこやかセンター伊野

▼参加料 300円

▼内容 ①減塩クッキング

②あなたのみそ汁、吸い物の塩分はどれくらい？(塩分濃度測定)

▼定員 先着30名

▼持参品

エプロン、三角巾、タオル、家庭のみそ汁などの汁物(※汁物はビニール袋やペットボトルに入れて1000cc程度持って来てください。)

▼申込・問い合わせ

ほけん福祉課

(すこやかセンター伊野内)

☎893-3811

申込は
1月6日
からです!



「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？

◇対象者

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

各教室、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。

▼【大人の水泳教室】(1時間)

▼定員 30名

▼開催期間

2月4日～3月25日

(毎週火曜日/全7回)

※2月11日(火)は、開催しません。

▼実施時間

10時30分～

※15分前から受付開始です。

▼講師 西原 香理氏

久保 睦氏

(水泳指導員)

▼参加料 4,900円

▼申込・問い合わせ

いやっし〜土佐

☎852-7618

高血圧公開講座 「血圧管理で豊かな老後」

高血圧は脳卒中や心臓病などの心血管病に対する最大のリスクです。心血管病にならないためにも高血圧に対する正しい知識と理解が必要です。そこで、今回の日程で高血圧公開講座を開催します。皆さん、お誘い合わせの上、是非ご参加ください。

▼日時 2月15日(土)

9時～13時30分

▼場所 すこやかセンター伊野 食生活改善室

▼内容/講師

1. 血圧測定

2. 高血圧について

(病態、薬、日常生活など)

循環器専門医 宮野伊知郎

▼申込・問い合わせ

仁淀病院健康いきいき教室

☎893-11551

「守ろう心を!!救おう心を!!」 メンタルヘルス研修

地域の孤立による不安やストレスを抱えることが、ひきこもりや自殺、子どもや高齢者への虐待といった問題への引き金にならないように、住民同士がお互いに見守り上手・見守られ上手になる支え合いの絆と、地域で生活している人が自分らしく生きることが大切になります。

▼参加料 無料

▼申込・問い合わせ

ほけん福祉課

(すこやかセンター伊野内)

☎893-3810

▼場所

すこやかセンター伊野

大会議室

▼講師

高知県立精神保健福祉センター所長

山崎 正雄氏

▼日時

2月3日(月)

14時～16時

受付13時30分～

▼日時

2月3日(月)

14時～16時

受付13時30分～

▼日時

2月3日(月)

14時～16時

受付13時30分～

▼日時

2月3日(月)

