

「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？

▼【大人の水泳教室】（1時間）

▼【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

▼【定員】 30名

▼【開催期間】

6月3日〜7月29日

（毎週火曜日/全8回）

※7月22日（火）は、休館日のため開催しません。

▼【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】 5,600円

▼【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。

▼【申込・問い合わせ】

いやっし〜土佐

☎ 852-7618

募集

平成26年度いの町体育会長杯
スカッシュバレーボール
大会出場チーム募集

▼【日時】 6月8日（日）

開会式 9時〜

▼【場所】

県立青少年体育館（天王）

▼【参加資格】

いの町在住、町内で勤務されている方、町内チーム在籍者で編成されたチーム、招待チームのいずれかに該当するチーム

（いずれもチーム全員が18歳以上とする。）

▼【参加料】

1チーム600円

（大会当日、受付にてお支払

ください。）

▼【部門】

女性の部、混合の部（青年、

壮年）、実年の部

▼【申込締切日】

5月23日（金） 17時まで

▼【申込先】

社会教育課 月〜金曜日

9時〜17時

☎ 893-2012

▼【問い合わせ】

いの町体育会スカッシュバ

レーボール部 代表 池島

☎ 893-0179

元気でいきいき暮らしたい〜の

第2期いの町健康増進計画・第1期いの町食育推進計画

を策定しました!

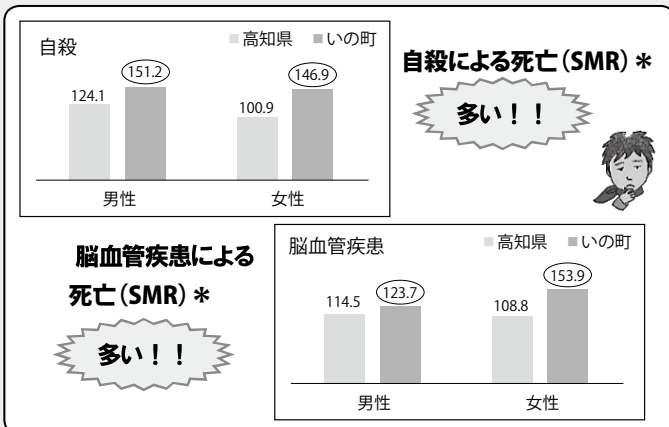
元気でいきいき
暮らしたい〜の No.1
ほけん福祉課
☎ 893-3811

赤ちゃんから高齢者まで、皆さんの健康づくりを応援します!!

この計画は、まちの主役である町民の皆さんが、「人とのふれあいを大切にし、いきいきと暮らせる」「いいまちに暮らしていると実感できる」ことを目指し、「食」「からだ」「こころ」に着目し、健康づくりを推進するためのものです。

今月から健康づくり活動について連載します。計画は、町のホームページにも掲載していますので是非ご覧ください。

いの町健康状態 現在のいの町には、目指す状態と異なる現状があるんだよ・・・



* SMR (標準化死亡率): その年の全国の死亡率を100とした場合の比として算出したもの。SMRが110であれば、全国の1.1倍死亡していることを意味する。



どうしたらいいのかしら?

バランスのとれた食事をとれているのは5人に1人がよ



からだの不調を50歳代から感じ、若い人ほど健康診断を受けない傾向。40歳代で検診を受けているのは4人に1人しかいないのよ



悩みの相談相手。50歳以上の男性は5人に1人、相談相手がいないんです



まずは、自分の「食事」や「からだ」、「こころ」に関心を持つことから始めよう!!
詳しくは来月からの連載をお楽しみに

