

ソール講座のお知らせ

（女性ライフサイケル研究所
「Relax」臨床心理士、花園大学
非常勤講師）

こうち男女共同参画セン
ター「ソール」では、男女共
同参画に関する様々なテーマ
で講座などを開催しています。
6か月から就学前児童まで
の予約制無料託児サービスも
あります。申込・問い合わせ
はソール（☎873-910
0）まで。

▼定員 30名（先着順）
▼参加料 2,000円
▼申込受付
6月10日（火）
9時から電話で受付

【子育て応援セミナー】
▼講座名 絶品！皮から作る
手作りぎょうざ

子育て、孫育て中の保護者
や子ども対象の講座です。プ
ロが教えるおいしさの秘密が
いっぱい、いつもと一味違
うぎょうざにチャレンジして
みませんか。

▼日時 7月27日（日）
10時～13時

▼講師 山本 尚高氏

（ザクラウンパレス新阪急高
知 マンダリンコート料理長）

▼対象・定員

小学生とその男性保護者10
組（先着順）

▼参加料

1組 2,000円

▼申込受付

6月14日（土）

9時から電話で受付

▼講師 窪田 容子氏

講座・教室 「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 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。

※詳細は、「いやっし〜土佐」ま
でお問い合わせください。

【お水運動教室】（1時間）

○水中ウォーキングコース

▼定員 35名

▼開催期間 7月2日～9月

24日（毎週水曜日 全13回）

▼実施時間 10時30分～

※15分前から受付開始です。

▼講師 池澤 康輔氏

（健康運動指導士）

▼料金 5,200円

○アクアビクスコース

▼定員 35名

▼開催期間 7月3日～9月

25日（毎週木曜日 全13回）

▼実施時間 10時30分～

※15分前から受付開始です。

▼講師 吉村 加奈氏

（フィットネスインストラ
クター）

▼料金 5,200円

■問い合わせ

健康増進施設「いやっし〜
土佐」

☎852-7618

集いのミニバスケット ボールクラブ部員募集

●全国大会を目指そう●

いのミニバスケットボール
クラブでは、男女を問わず小
学生の仲間を募集しています。

現在1年生から6年生の男

子11名、女子11名が在籍し、

主に伊野南小学校体育館で毎

週土・日曜日の午前又は午後

に練習をしています。

見学だけでもかまいません

ので、興味のある方は問い合

わせ先までご連絡いただけ

ば練習時間や詳細についてご

案内させていただきます。

■問い合わせ

岡林

☎080-5663-8764

有料広告

ダイエットコース開設しました！

無理なく健康的な身体づくりをしませんか？
只今、初回カウンセリング無料で行っております。

◎お気軽にお問い合わせください！

いの町天王南5-7-14 / Tel: 070-5512-6815 (田村)

カロリ
h a n a
蒔