

## ソール講座のお知らせ

（女性ライフサイケル研究所  
Elena・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。

### 【女性のチャレンジ&エンパ ワメント応援セミナー】

▼講座名 自分を好きになっ  
て自分らしさを再発見！

自分に自信が持てなくてク  
ヨクヨしたり、言いたいこと  
がうまく言えずイライラモヤ  
モヤすることはありませんか。  
持っている力を引き出し、な  
りたい自分に近づくための一  
歩を踏み出すあなたを応援し  
ます。自分の心と向き合い、  
自分らしさを再発見し、一歩  
を踏み出す方法を学びましょ  
う。

#### ▼日時

7月6日(日)、13日(日)

10時～16時

▼講師 窪田 容子氏

▼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

## 「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。

### 【お水の運動教室】（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

▼お問い合わせ

▼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  
▼お問い合わせ  
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。

#### ■お問い合わせ

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  
h a n a  
蒔