

講座・教室
就職に役立つ職業訓練を受けませんか

就職を目指してスキルアップをお考えの方のために、3〜6か月の職業訓練コースを開講します。訓練期間中から修了後にわたって、ハローワークと各訓練施設が積極的に就職支援を行います。受講料は無料（テキスト代などは別途必要）です。各コースには説明会や追加募集もありますので、詳細はポリテクセンター高知までお問い合わせください。受講申込は、住所を所管するハローワークへお願いします。

訓練コース名	定員	訓練期間	募集期間
介護職員実務者研修科	20	6か月	12月8日(火)～6月7日(火)まで受付中
アロマ・カラーセラピスト科	15	3か月	12月10日(木)～3月9日(水)まで受付中
美容セラピー・エステティック養成科	15	5か月	12月25日(金)～5月24日(火)～11月6日(金)～11月26日(木)

■問い合わせ ポリテクセンター高知 ☎833-1085

講座・教室
「るるるん若ガエル体操」を始めませんか

年齢を問わず椅子に座り音楽に合わせて、集会所などの身近な場所で楽しめる体操です。体操経験のない方もお気軽にご参加ください。
次の方にもおすすめてです
 ・運動を始めた方が何をしようか迷っている
 ・自分の体力を知り、体のどこを鍛えれば良いか知りたい
 ・るるるん若ガエル体操の要点など再確認したい
▼日時・内容（2回コース）
◇1回目
 11月11日（水）14時～
 講話：運動はなぜ必要なのか
 実践：体力測定で体力の状態を知ろう
◇2回目
 11月18日（水）14時～
 実践：体力測定の結果を知ろう。るるるん若ガエル体操の実践
講師：岡崎 明美氏
 （訪問看護ステーションおたすけまん）
▼場所
 すこやかセンター伊野
 大会議室
▼参加費 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）
 地域包括支援センター
 ☎893-0231

講座・教室
健康講座「守れ！脳・心・腎の血管！」

健診は結果が返ってきてからが肝心！血管の傷み度合いが健診結果から分かる方法・血管を守る「食事」が分かる講座です。
▼開催日 12月5日（土）
▼講座時間
 9時30分～10時30分
 ※終了時間が多少前後する場合がございます。
▼場所
 すこやかセンター伊野
 食生活改善教室
▼参加対象
 採血結果をお持ちの方
 ※医療機関・集団健診問いません。
▼定員 30名（予約制）
▼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



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も、教室に参加してみませんか。詳細は「いやっし〜土佐」までお問い合わせください。
◇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 申込用紙に必要な事項を記入し、「いやっし〜土佐」の受付に受講料と一緒に持参してください。
◇開催不可の取り扱い 受講希望者が少数の場合は本教室を開催しないこととします。

○毎週金曜日コース
 （10時30分～11時30分）
▼定員 30名
▼開催期間（全8回）
 12月4日～1月29日
 ※1月1日は休館日のため開催しません。
▼講師 久保 睦氏
 美濃ひとみ氏
 （水泳指導員）
▼受講料 5,600円
 ※「大人の泳教室」を体験することが出来る1回コースもあります。受講料は1回700円です。
■問い合わせ
 いやっし〜土佐
 ☎852-7618

「大人の泳教室」
 ○毎週火曜日コース
 （10時30分～11時30分）
▼定員 30名
▼開催期間（全8回）
 12月1日～1月26日
 ※1月12日は休館日のため開催しません。
▼講師 久保 睦氏
 吉村 加奈氏
 （水泳指導員）
▼受講料 5,600円

