

講座・教室

睡眠についての講演会(元
氣・イキイキ・ボランティア
ア講座(公開講座)(開催

子どもから高齢者まで誰もが
取る睡眠についての講演を
開催します。通常の人は、人
生の3分の1を睡眠に費やし
ているといわれています。町
内にお住まいの方なら年齢・
性別関係なく参加できますの
で多くの方の受講をお待ちし
ています。

▼日時

1月27日(金)
13時30分～15時30分ごろ

▼場所

すこやかセンター伊野
大会議室

▼内容

睡眠について
「早ね、早起き、朝ごはん
3つのお得」

▼講師

高知大学教育学部教授
原田哲夫氏

▼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

講座・教室

「いやっし〜土佐」教室
のご案内

◇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

講師や、各教室開催期間中
の祝日・休館日など詳細につ
いてはお問い合わせください。

【ヨガ&コアエクササイズ教室】

(10時30分～11時30分)

▼定員 15名

▼開催期間

2月3日～3月31日
(毎週金曜日/全9回)

【ズンバ教室】

(10時～11時)

▼定員 15名

▼開催期間

2月4日～3月25日
(毎週土曜日/全7回)

【美ューティBody Wave】

(11時15分～12時)

▼定員 25名

▼開催期間

2月4日～3月25日
(毎週土曜日/全7回)

【大人の水泳教室】

(10時30分～11時30分)

▼定員 各コース30名

▼開催期間

・毎週火曜日コース(全7回)
2月7日～3月28日

・毎週金曜日コース(全9回)

2月3日～3月31日

各教室を体験することがで
きる1回コースもあります。

■申込・問い合わせ

いやっし〜土佐

☎852-7618

催し・イベント

ソールまつり2017 ソー
レでつなぐ地域のきずな〜ど
んなときもひとりじゃない〜

ソウル五輪メダリストの山
口香さん記念講演会や、日ご
ろソールで活動している利用
団体によるバザーや活動発表
など、入場料無料の楽しいイ
ベント盛りだくさんです。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。

▼日時

1月28日(土)～29日(日)
9時30分～16時

▼内容

活動発表会、バザー、企
画・展示
※日によって内容が変わりま
す。



山口香さん記念講演会

▼日時

1月29日(日)
14時～15時30分
(13時30分開場)

▼定員 250名

▼申込

電話又はホームページにて
受付中。

■申込・問い合わせ

こうち男女共同参画セン
ター「ソール」

☎873-9100

催し・イベント

第36回吾北駅伝大会

▼日時

2月12日(日)
8時30分～13時

▼集合場所

すぱーく吾北(小川高岩)

▼コース

清水土居～下八川瀧地の国
道

▼参加料(1チーム)

町内チーム/500円
町外チーム/2,000円

▼部門・区間数・距離など

・小学生の部(15組)

※保護者の許可を受けた者

5区間 11・3 km

・一般男子の部(15組)

※中学生以上

5区間 16・5 km

・一般女子の部(5組)

※中学生以上

5区間 11・3 km

・壮年の部(5組)

※40歳以上(男女混合での女
性の年齢制限は35歳以上)

5区間 11・3 km

▼参加資格

各区間を完走できる者5名
で一つのチームを編成するこ
と

▼表彰

①優勝チームには優勝カップ
を授与します。

②第3位までのチームには表
彰状とメダルを授与します。

③部門ごとの区間第1位の者
には区間賞を授与します。

▼申込締切

1月13日(金)

■申込・問い合わせ

教育委員会事務局

☎893-1922

吾北教育事務所

☎867-2133

本川教育事務所

☎869-2331

