



毎年受けてね。健康診断

元気でいきいき
暮らしたい～の

No.36

ほけん福祉課 ☎893-3811

からだの中は、外から見えない

からだの状態は年々変化しており、気づかないうちに不調が起きていることもあります。特に、生活習慣病は自覚症状がほとんどなく、知らないうちに悪化します。自分のからだのために、健康診断で健康度をチェックしてみませんか？



集団健診は、がん検診もセットで受診できてお得！

各地区で集団健診を行います。4月広報折り込みの「健康ガイド」に集団健診の日程や内容・各健診の対象者など詳しく掲載しています。ぜひ集団健診をあなたの健康づくりにご活用ください。

NPO法人いのスポーツクラブ平成29年度 会員募集!

NPO法人いのスポーツクラブは、2月15日から高知家健康パスポート参加施設となりました。

高知家健康パスポートは、県内のスポーツ施設や飲食店などで提示するだけで特典が受けられる「おトク」なパスポートです。

高知家健康パスポートは、クラブ会員（各種サークル会員）やスポーツクラブが主催するイベント、大会などに参加された方へ高知家健康パスポートのヘルシーポイントを配布します。

いのスポーツクラブに入会して、楽しみながらヘルシーポイントを貯めて、日々の健康づくりに取り組んでみませんか？

また、スポーツに関することで相談などございましたら、お気軽にお問い合わせください

※いのスポーツクラブに入会するには、クラブ会費とスポーツ安全保険料、サークル費の納入が必要です。

☆クラブ会費・スポーツ安全保険料

年齢区分	クラブ会費	スポーツ安全保険料（1年間掛け捨て）
子ども	3,600円/年	800円/年
一般	6,000円/年	1,850円/年（高校生以上64歳以下）
シニア（60歳以上）	4,800円/年	1,200円/年（65歳以上）



☆サークル紹介

サークル名	曜日	時間	場所	サークル費
ヨガ	火・月3回	19時～20時30分	枝川コミュニティセンター	1,500円/月
フラダンス	水・月3回	13時30分～	枝川コミュニティセンター	1,500円～ /月
骨盤ゆるゆる体操	木・月3回	13時30分～	伊野公民館	2,000円～ /月
貯筋体操	毎週金曜日	10時30分～11時30分	伊野公民館	3,000円/月（会員） 1,500円/回（非会員）
卓球	毎週水曜日	19時30分～21時	伊野商業体育館	1,500円/年間
パドルテニス	毎週水・金	19時30分～21時30分	伊野商業体育館	500円/月
山登り	1回/月	未定	四国内各山	500円/月

☆問合せ先：NPO法人いのスポーツクラブ TEL/FAX：088-892-2315（運営時間 平日9:00～15:00）