

募集
老人クラブに加入しませんか

町内には37の老人クラブがあり、4月1日現在の会員数は1,388人です。仲間の輪を広げるため会員を随時募集しています。

▼活動内容

健康ウォーキング、料理教室、スポーツ交流大会など

▼対象者

60歳以上

■問い合わせ

町老人クラブ連合会事務局
 いの町社会福祉協議会

(すこやかセンター伊野内)

☎088-892-0515

ほけん福祉課

(すこやかセンター伊野内)

☎088-893-3810



不動産に関する無料相談について

高知県宅建協会では一般消費者を対象として、不動産・住まいに関する問題等について専門の相談員がお答えする「不動産に関する無料相談」を次のとおり実施します。是非ご利用ください。

- ▶ **日 時** 10月10日(水) 13:00~16:00
- ▶ **場 所** グランディール土佐市本店 (土佐市高岡町甲730-1)
- **問い合わせ** 公益社団法人 高知県宅地建物取引業協会
 高知市上町1丁目9番1号 ☎088-823-2001



「いやし〜土佐」教室のご案内

いやし〜土佐では、一年を通して健康に関する様々な教室を下記の表のとおり開催しています。健康づくりや仲間づくりに、教室に参加してみませんか。なお、教室は各月ごとに応募しています。

▶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、「いやし〜土佐」の受付に受講料金と一緒に持参してください。

▶開催不可の取扱い 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。

- 各教室を1回体験することができる「体験コース」(700円 2回目は1,000円)もあります。
- トレーニング機器になじみのない方、初心者の方に、毎週木曜日10時~12時に一般の利用料金で使い方を教えます。

講師など詳細についてはお問い合わせください。

■申込・問い合わせ いやし〜土佐 ☎852-7618

◆開催講座・教室等◆

開催講座・教室	開催日	時間	定員
ベリーダンス	毎週金曜日	11:00~12:00	15名程度
美ユウティBody Wave	毎週火曜日	18:00~19:00	10名程度
水中ウォーキング	毎週水曜日	10:30~11:30	50名程度
アクアビクス	毎週木曜日	10:30~11:30	35名程度
大人の水泳教室	毎週火・金曜日	10:30~11:30	30名程度
健康かんたん体操	毎週土曜日	16:00~17:00	15名程度
ZUMBA	毎週土曜日	10:00~11:00	15名程度

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	○ 13:00 まで	○	○
午後 2:00~5:30	○	手術	○	△	○	▲

- ▲第2、4土曜日 午後1:30~4:00
- ▲第1、3、5土曜日 午後休診
- 休診/木曜午後 日曜祝日

やまおか眼科

有料広告

院長 山岡 昭宏

いの町新町20-1

TEL (088) 893-5161

■日帰り白内障手術

■OCT(光干渉断層計)