

募集

「脱！メタボ教室（運動編）」
始めます！

今年度、黒潮町ではメタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満症候群）や生活習慣病予防を目的に、運動講師による「脱！メタボ教室（運動編）」を実施します。

興味のある方は、ぜひお申し込みください。

対象者

● 特定健診の結果、特定保健指導となった方

● 運動したいが時間がない方、運動方法を知りたい方など、運動に関心のある方

内容

● ピラティス（有酸素運動）

● 筋肉アップ（脂肪燃焼）運動

参加費 無料

時間 約1時間

※同じ内容で、1日3回実施。

申込方法

参加希望日の1週間前までに、各担当係へご連絡ください。

※申込多数の場合は、早めに受付終了とすることがありますので、ご了承ください。

ご了承ください。

脱！メタボ教室（運動編）の開催日

日にち	時間	場所	講師	内容
8月27日 (木)	①14:00～15:00	保健福祉センター (本庁前)	西村 和子 (カズダンススタジオ)	ピラティス (有酸素運動)
9月9日 (水)	②16:00～17:00	総合センター (佐賀支所前)	小林 洋太 (BODYWISE)	筋力アップ運動
	③18:00～19:00			
12月3日 (木)	(約1時間)	保健福祉センター (本庁前)	西村 和子 (カズダンススタジオ)	ピラティス (有酸素運動)

*都合の良い時間をお選びください。8月と12月は同じ内容です。

問

本庁健康福祉課保健衛生係
 ☎ 43-2836 (直通)
 佐賀支所地域住民課
 保健センター
 ☎ 55-7373 (直通)

おかし作りで交流しませんか？
保護者交流会のご案内

発達に関する不安や、障がいのある子どもがいる家族を対象に、レクリエーションやおかし作りを通じた保護者交流会を開催します。保育もありますので、お気軽にお申し込みください。

日時 8月23日(日)

午前9時30分～

場所 保健福祉センター2階

(本庁前)

対象者

● 発達障害（自閉症、アスペルガー症候群、学習障害、注意欠陥／多動性障害など）もしくは、疑いのある子どもがいる家族
 ● 身体障害者手帳、知的障害者手帳、精神障害者手帳をお持ちの子どもがいる家族

参加費 1人 100円

用意するもの

エプロン、三角巾

申込方法

左記へお電話ください。

申込期限 8月14日(金)

本庁健康福祉課福祉係

☎ 43-2116 (課直通)

高知県立中村高等技術学校
日曜大工（木造・左官）教室

日時 8月23日(日) 午前10時～正午(受付9時30分～)

場所 高知県立中村高等技術学校

(四万十市具同5179)

内容

【木造コース】木工工具作業（エイジング加工した小物入れの製作）

【左官コース】セメント細工作業

（セメントと砂を使ったペーパーウェイト・メモスタンドの製作）

※道具はお貸しします。

定員 各コース10人(定員を超えた場合は抽選により決定)

対象者 どなたでも可(小学生以下の場合には保護者の同伴が必要)

受講料 無料(ただし、傷害保険料として1人173円が必要)

申込方法 8月14日(金)までに電話・はがき・FAXのいずれかでお申し込みください。(希望のコース、住所、氏名、性別、生年月日、電話番号をお知らせください。)

問 高知県立中村高等技術学校

☎ 37-2723

☎ 37-2724