

平成 30 年
2018

ゆとりすと Yutorisuto Calendar カレンダー

3
弥生
March

1	木		
2	金	よちよち～ひなまつり* (ふれあいセンター) 10:00～12:00	
3	土		桃の節句
4	日		
5	月		
6	火		啓蟄
7	水	無料法律相談・行政相談 (ふれあいセンター) 10:00～12:00	
8	木	1歳半・3歳児すこやか健診 (ふれあいセンター) 13:00～	
9	金		
10	土		
11	日	大豊町中学校卒業式	
12	月		
13	火		
14	水	立川無医地区診療 ポールウォーキング教室 (ふれあいセンター) 14:30～15:30	
15	木	いくちゃんのはつらつ健康運動教室 (農工センター) 18:30～20:00	
16	金		
17	土		
18	日		彼岸入り
19	月		
20	火	久寿軒無医地区診療	
21	水	● 春分の日	彼岸
22	木	おおとよ小学校卒業式	
23	金		
24	土	大田口保育所卒園式	彼岸明け
25	日		
26	月	豊永保育所卒園式	
27	火	大杉保育所卒園式	
28	水	西峰無医地区診療	
29	木		
30	金		
31	土		

4
卯月
April

1	日		
2	月	豊永保育所入所式	
3	火	大杉保育所入所式 / 大田口保育所入所式	
4	水		
5	木		清明
6	金		
7	土		

※2月末の区長便にて、新年度の健康づくりカレンダーを配布しています。健康づくりにご活用ください。

募集 イベント情報

event information

check 1 健康ポールウォーキング教室 参加者募集

今年度も「健康ポールウォーキング教室」を行います。この機会にポールウォーキングを始めてみませんか？興味関心のある方は、ぜひご参加ください。

開催日時 毎月第2水曜日
14時30分～15時30分

場所 大豊町総合ふれあいセンター
3階ホール

講師 前田郁運動指導士

対象者 町内在住の65歳以上の方

用意するもの 動きやすい服装・汗拭き
タオル・お茶など・
室内履き (運動靴)



問い合わせ先：住民課 地域包括支援センター班

check 2 嶺北高校創立70周年記念事業 開催

嶺北高校は平成30年度に学校創立70周年を迎え、校友会では記念行事開催に向けて準備を進めています。地域外在住の皆さまにもお知らせいただき、お誘いあわせのうえご来校ください。

日時
6月16日 (土)

午前9時～記念式典
午前10時～基調講演・パネルディスカッション
午後5時30分～記念祝賀会 (フォーラム末広)

6月17日 (日)
午前9時30分～嶺高祭

申し込み・問い合わせ先：嶺北高校創立70周年
記念事業実行委員会 ☎0887-76-2074

check 3 JICA ボランティア春の募集

あなたの技術・経験を生かしてみませんか？現地の
人々と協働しながら、人づくり、国づくりに協力します。

募集内容 ①青年海外協力隊
②シニア海外ボランティア

募集期間 4月2日 (月)～5月1日 (火) ※必着

応募資格 日本国籍を持つ以下に当てはまる人
①満20歳以上 (平成30年10月1日現在)
満39歳以下 (平成30年5月1日現在)
②満40歳～69歳 (平成30年5月1日現在)

応募書類 JICA ボランティア Web サイトで
ダウンロード

問い合わせ先：JICA 四国 ☎087-821-8825

check 4 春の健康ウォーキング教室 参加者募集

今年も健康ウォーキング教室を開催します。ウォーキングは、運動が苦手な人も手軽に楽しみ、老化やメタボ予防にも効果があるといわれています。まずは、体験してみませんか？お気軽にご参加ください。

開催日 第1回 4月14日 (土) (黒石～上東往復)
第2回 4月28日 (土) (大王下～小川往復)

参加人数 先着30人
集合場所 総合ふれあいセンター1階ロビー
集合時間 午前8時30分
参加料 100円 (傷害保険代などとして当日集金)
申し込み 電話で、住民課健康づくり班へ (各実施日の1週間前までにお申し込みください。)

教室内容
前田郁運動指導士を講師に迎え、効果的な準備運動や歩き方を教わります。各回ともに5km前後のコースを講師と一緒に歩きます。ウォーキングの後には、栄養士が減塩についてアドバイスをいたします。(雨天の場合は、総合ふれあいセンターでポールウォーキングとなります。)

各自用意するもの
運動できる服装・汗拭きタオル・お茶など・体育館シューズ (雨天の場合)

この教室は、ゆとりすと健康マイレージポイントと高知家健康パスポートの対象事業です。ポイントカードをお持ちでない方は、参加申し込みの際にその旨お伝えください。ポイントカードを発行いたします。

問い合わせ先：住民課 健康づくり班

check 5 「町民の日」大もちつき大会を行います！

毎年3月31日が「大豊町民の日」とご存じですか？昨年開催したイベントを、好評につき今年も行います。詳細は、4月号にてお知らせします！

イベント名 みんなで祝おう「町民の日」
大もちつき大会

開催日時 4月22日 (日) 午前10時～午後3時
開催場所 ゆとりすとパークおおとよ

安らかに
※個人情報保護法により割愛いたします。
ご冥福をお祈りいたします

健やかに
※個人情報保護法により割愛いたします。
ご誕生おめでとうございます