

にこにこウォーキング 参加者募集**美しい日本の歩きたくなる道500選に選ばれています**

町自慢の木漏れ日が気持ち良い入野松原をウォーキングコースにしており、自然との一体感を楽しむことができます。体調に合わせて速度や距離を調整し、無理なく歩くことを大切にしています。

私たちと一緒にスポーツの秋を楽しみませんか。

◆日時 毎週月曜日 午前10時から1時間程度

◆集合場所 大方あかつき館

◆持ち物 水筒、タオル

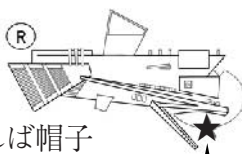
◆服装 動きやすい靴

動きやすい服装、あれば帽子

◆参加費 無料

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係 ☎43-2836



集合場所

『黒潮町けんこうチャレンジ～日常の中に運動を!～』**を開催します**

高知家健康パスポートアプリを活用したイベントを下記の日程で行います。ご自身の健康管理にも役立つアプリです。この機会にご利用してみたいかがでしょうか。

◆エントリー期間 10月1日(水)～11月29日(土)

◆イベント開催期間 11月1日(土)～11月30日(日)

◆イベント概要

期間中に取得したヘルシーポイント(ブルー)を10ポイント以上獲得された参加者から抽選で賞品の当選者を決定します。

◆参加方法

高知家健康パスポートアプリ内のバナーからエントリーを行ってください。

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係 ☎43-2836

黒潮げんき体操 参加者募集**体力年齢の若返りに効果あり。笑いあって運動しよう**

◆日時 各実施場所で異なります。

◆集合場所 近くの集会所 (詳細はお問い合わせください)

◆参加費 無料

◆持ち物 水筒、タオル

◆服装 動きやすい服装

黒潮げんき体操は、町内14カ所の集会所で週1回から月1回の間隔で集まり、フレイル予防を目的とした運動を行っています。みんなでDVDを見ながら、自分の可能な範囲で身体を動かしています。足腰が弱ってきたな、1人では続かないな、楽しく話しながら運動したいなという方、一緒に運動しませんか。

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係 ☎43-2836

健康づくり教室 参加者募集**音楽に合わせて楽しく運動をしてみませんか**

懐かしい音楽に合わせてリズムをとったり、ふるさとの民謡やダンス、レクリエーションを楽しむ教室です。踊りの経験がない方でも、ゆっくりとした動きが多いので、安心してご参加ください。

音楽に癒されながら、一緒に運動しませんか。

◆日時 第1・第3水曜日 午前10時から11時30分

◆集合場所 保健福祉センター2階 大ホール

◆持ち物 水筒、タオル ◆参加費 無料

◆服装 動きやすい服装、動きやすい靴

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係 ☎43-2836

① 幡多山もりフェス2025開催のお知らせ

幡多地域の林業や森林の魅力を体験できる「幡多山もりフェス」を、今年も開催します。

木工体験やヒノキ製品の展示販売をはじめ、お楽しみステージイベントなど森の楽しさを五感で感じる1日をお届けします。詳細はInstagramにて随時更新中です。

◆日時 11月8日(土) 午前10時～午後3時
(雨天決行)

◆場所 四万十市不破先地(四万十川左岸河川敷)

◆入場料 無料(一部のワークショップなどは有料)

◆内容 木工ワークショップ、ステージイベント、林業体験コーナー、出展・販売(林業就業相談、機械展示、木工製品、飲食など)

◆主催 幡多地区森林組合協議会

◆運営 幡多山もりフェス実行委員会

○お問い合わせ 幡東森林組合 ☎55-2021



YAMAMORI KOCHI

ハロウィンジャンボ5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。



各1枚 300円

9月19日(金)2種類同時発売!

発売期間 9/19(金)～10/19(日)

公益財団法人高知県市町村振興協会