

にこにこウォーキング 参加者募集in黒潮町 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。お気軽にお問い合わせください。



◆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

◆参加費 無料

◆服装 歩きやすい靴、動きやすい服、あれば帽子



○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

黒潮げんき体操は、町内15カ所の集会所で週2回から月2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、一人では続かないな、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。

◆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。



◆持ち物 水筒、タオル

◆服装 動きやすい服

◆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

健康フェスタinフジグラン四万十

健康づくりについて、楽しく学び、体験できるイベントです。ご自身の健康状態を知りたい方、健康に関する相談先を探している方、普段は健康について考える機会の少ない方、どなたもお気軽にご参加ください。健康づくりは小さな「気づき」から始まります。このイベントをご自身やご家族の健康づくりのきっかけにしてみませんか。

◆日時 9月6日(日) 午前10時～午後4時

◆場所 フジグラン四万十 1階 グランモール

◆内容 健康に関する体験型のイベントです。

【測定】血圧、血糖値、咀嚼力、肌年齢、骨密度、脳年齢など

【相談】歯科、禁煙、栄養、治療と仕事の両立など

◆参加費 無料

◆共催 幡多地域健康づくり推進検討会、フジグラン四万十

※高知家健康パスポート事業対象のイベントです。

○お問い合わせ

高知県幡多福祉保健所 健康障害課

☎34-5120

成人歯科健康診査を受けましょう

歯周疾患の早期発見および早期治療のために、成人歯科健康診査を実施しています。対象の方へ8月下旬に受診券を送付しますので、歯科医院を予約のうえ受診してください。

◆対象者 令和8年度内に20歳、25歳、30歳、35歳、40歳に達する方

◆実施期間 9月1日(火)～令和9年3月31日(水)

◆費用 無料

◆内容 問診および口腔内診査

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係 ☎43-2836

高知県行政書士会・コスモス高知 なんでも無料相談会

農地の取引・建設業など各行政手続き・成年後見や相続・遺言など日常生活に係る何でも相談に、高知県行政書士会と、行政書士で構成する公益社団法人コスモス成年後見サポートセンター高知県支部会員が無料でお応えします。(予約不要)

◆日時 10月3日(土) 午後2時～午後4時30分

◆場所 四万十市社会福祉センター

(四万十市右山五月町8番3号 ☎35-3011 研修室Ⅱ)

◆主催 高知県行政書士会 公益社団法人 コスモス 成年後見サポートセンター高知県支部

○お問い合わせ

高知県行政書士会員 コスモス高知会員 川田 ☎090-7754-8682

