

65歳以上の運動教室

市が運動啓発事業をNPO法人こうなんスポーツクラブに委託し、香南市在住の65歳以上の人を対象とした運動教室を開催します。いずれも開催は計12回で、受講料は無料です。
※病気等で運動制限のある人は、主治医の許可を得てからお申し込みください

健康いきいき体操

開催時間 10時～11時
場所 対象など

①本村公民館

本村地区在住の人
4月1日～6月24日

②岸本公民館

市在住の人
4月5日～6月28日

週月曜日(祝日休み)

さんちゃん健康体操
参加するほどちゃんと健康

日時 4月5日～6月28日

毎週月曜日(祝日休み)

13時30分～14時30分

場所 赤岡保健センター

対象 赤岡町在住の人

講師 池添健康運動指導士

申込み・問い合わせ

NPO法人
こうなんスポーツクラブ

55-2143

公民館の催し案内

申込み・問い合わせは各公民館へ

野市中央公民館

平成22年度サークル設立サポート事業

フォークダンス教室(初級)

場所 佐古防災コミュニティセンター
開催日時 5月11日～6月29日
参加費 1,500円(全8回分)
講師 岡本敏之&岡本セツ子

ガラスアート教室(5月6日より)

場所 のいちふれあいセンター
開催日時 毎月第1・第3木曜日
定員 先着10名
参加費 1回1,000円(初回800円)
材料代 1回1,000円程度
講師 武田由実(日本ガラスアート協会認定)

ベリーダンス教室(5月12日より)

場所 のいちふれあいセンター
対象 (各コース先着20名)
開催期間 5月～7月(水曜日開催/全10回)
開催時間 18時45分～19時45分

①ゆったりベリーダンスコース

18時45分～19時45分

②しっかりベリーダンスコース

20時～21時

受講料 各5,000円(全10回分)

講師 中川知香(ベリーダンスインストラクター)

申込み受付開始日

初心者...4月1日(木)

経験者...4月9日(金)

持参するもの

飲み物、タオル、あれば腰に巻けるもの(スカーフなど)

夜須中央公民館

高齢者生涯学習講座

高齢者講座

対象 市在住の60歳以上の人
場所 夜須中央公民館
受講料 年間500円
開講期間 4月～23年3月

紙テープで作るかご教室

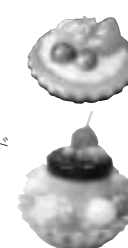
場所 夜須中央公民館
日時 4月18日(日)9時～12時
対象 小学生高学年以上で市在住または在学・在勤の人(先着25名)
材料費 700円
持参するもの 剪定ばさみ、定規(30cm以上)洗濯ばさみ(20個以上)
申込み締切り 4月12日(月)

親子クッキング教室

1Hクッキングヒーターを使って、どらやきと豆腐ドーナツを作ります。
場所 夜須中央公民館
日時 5月8日(土)13時～15時
対象 市在住の親子(先着10組20名) ※子どもは小学生以上に限りません
持参するもの エプロン ※材料費・受講料などは必要ありません
申込み締切り 4月30日(金)

ビーズアクセサリー教室

場所 夜須中央公民館
日時 5月23日(日)9時～12時
対象 小学高学年以上で市在住または在学・在勤の人(先着15名)
材料費 600円～1,200円 ※選んだキットによって金額が変わります
申込み期間 4月19日(月)～5月18日(火)



GENKI青年会 土佐弁ミュージカル

「かんざしファンタジー」

純信とお馬は、幾多の苦難の末、はりまや橋でかんざしを見つめるが...かんざしと共に、はりまや橋から落ちてしまった純信とお馬を待っていたのは、なんと幻の異世界だった!? シンデレラや3匹の子ブタたちと織りなす冒険物語:果たして純信とお馬の行く末は!?

日時 4月18日(日)14時

場所 (全席自由・入場無料)

のいちふれあいセンター
※公演後、募金活動を行い、海外留学を希望する県内の中高生への助成金を希望します

問い合わせ

GENKI青年会
土佐弁ミュージカル実行委員会
088-182319605

第54回土佐赤岡

ごころ祭り

名物「大杯飲み干し大会」や地引網、ごころ音頭など楽しい催しが盛りだくさんです。大杯飲み干し大会の参加者を、当日10時より会場にて受け付けます。(男女合計・先着25人奮って)ご参加ください!

国保

日時(小雨決行) 4月25日(日)10時～15時
場所 赤岡海浜
会費 一人:2,500円
※酒2合、ごちめ汁、ごちめた、指定座席料を含みます
問い合わせ
会券販売:香南市商工会
54-13014
その他:市役所商工水産課

人間ドック健診費助成

平成23年3月末までに人間ドックの受診を予定されている40～74歳の国保加入者で、受診結果を提供しているだけの人には、市が特定健診項目の費用を助成します。
助成金額 4,808円
助成を希望する人は:
人間ドックを受診する前に市民保険課で助成の申請をしてください。

助成の申請が不要な機関

次の機関では、特定健診受診票を持参することにより、自動的に特定健診項目の費用が差し引かれます。
総合保健協会
高知検診クリニック
細木病院
厚生年金リハビリセンター(シヨン病院)

年金

申請に必要なもの
特定健診受診券・受診者の振込先の預金通帳・印鑑
4月にドックを受診される人は、特定健診受診券がなくても申請が出来ますので、受診をされる前に市民保険課で申請してください。
問い合わせ
市役所市民保険課

学生納付特例制度

日本国内のすべての人は、20歳になると国民年金の被保険者となり、保険料の納付が義務付けられますが、学生は、申請により保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」を利用することができます。
学生納付特例制度とは?
在学期間中の保険料を社会人になってから納付することが出来る制度で、承認を受けた期間は未納の取り扱いとなりません。

対象者

大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校などに在学する20歳以上の学生で、学生本人の前年の所得が18万円以下の人(平成21年度の所得基準)

広告

カラオケ BMB 本格派・旨い焼酎をぜひ味わってください。
お昼は1人1,000円でカラオケ唄い放題!
夜はカラオケスナック♪ 二次会にもど〜ぞ♪
マスター&ママこだわりの本格派・旨い焼酎をぜひ味わってください。
★マスターは元・第15普通科連隊四中隊の隊員です!
営業時間 AM11:00～PM4:00
PM6:30～AM12:00(カラオケラスト)
定休日 毎週水曜日
香我美中学校
カラオケ BMB
20台駐車可能◆代行準備OK!