

# 国保運動教室が はじまります！

8月から、山田・香北・物部の3地区で運動教室が始まります。  
フィットネスボールを使って、内臓脂肪燃焼に効果的なストレッチ・筋トレ・有酸素運動を体験してみませんか？

**対象**  
香美市国保に加入している方で、昭和18年4月1日～昭和53年3月31日生まれの方

**申込締切**  
各回の1週間前  
※8月7日から受付開始

**定員**  
各会場40人

**講師**  
運動療法士 前田郁さん

**注意事項**  
医師から運動制限を受けている方は、主治医の許可をもらって参加してください。動きやすい服装でおいでください。水分・タオルもお忘れなく！

**問い合わせ・申込先**  
市民保険課保険班 ☎53-3115



**山田会場**  
プラザ八王子3階ホール  
8月23日(水)  
12月21日(木)

**香北会場**  
保健福祉センター香北2階ホール  
9月27日(水)  
10月4日(水)

**物部会場**  
奥物部ふれあいプラザ2階ホール  
11月29日(水)  
12月6日(水)

時間は全て13時～14時です。  
受付は12時30分から開始します。

※どの会場でも、何回でも参加できます。  
※血圧・体脂肪・骨格筋測定のため、開始の10分前までに入室してください。

## 参加者にはこんな特典が！

- ・フィットネスボール(教室で使用) **もらえます！**
  - ・消費カロリーがわかるミニブック
  - ・健康パスポートヘルシーポイントシール(緑)
- ※フィットネスボールとミニブックは初回のみ。ポイントシールは参加するごとに1枚進呈します。  
※健康パスポートとは、健康づくりに参加することで、いろいろなメリットがある高知県の制度です。

### さ・ら・に！がんばり特典

教室で体験した運動を家でも実践し、その1カ月間の記録を提出すると、4千円相当の健康サポートグッズが抽選で5人の方に当たります。

手話は手で表す「言葉」です。手話は目で見える「言葉」です。



手話マーク

「手話で対応をお願いします」  
「手話ができる人がいます」という意味



ありがとう

右手を左手の甲に乗せ  
1～2回軽くたたく



何? どうする?

右手の人差し指を  
胸の前で左右に振る



楽しい!

手のひらを胸に向けて  
交互に上下へ動かす



お疲れさま

右手こぶしの小指側で  
左腕を2回たたく



筆談マーク

「筆談で対応をお願いします」  
「筆談ができます」という意味

# 手話ができるようになります

## 手話を学ぶ教室『手話奉仕員養成講座 入門課程』

聴覚障害者の母語ともいわれる手話ができれば、聴覚障害のある方と気軽にコミュニケーションを取ることができます。手話でできる簡単な日常会話を習得してみませんか。

**日時** 10月2日～平成30年3月12日(計20回)  
毎週月曜日 19時～21時 ※祝日は開催なし

**場所** 中央公民館

**対象者** 香美市・香南市・南国市に在住または在勤で、手話奉仕員としてボランティア活動に協力できる方

**定員** 30人(先着順)

**受講料** 無料(テキスト代・教材費3,240円)

**募集締切** 9月8日(金)

**申込方法** 住所・氏名・生年月日・昼間連絡のとれる電話番号をFAXまたは電話でご連絡ください。

手話通訳や要約筆記でサポート

手話通訳や要約筆記が必要な方へ、手話通訳者・要約筆記者を無料で派遣する制度があります。詳しい内容は、福祉事務所まで。

■問い合わせ・申込先  
福祉事務所社会福祉班  
☎53-3117  
FAX53-1094