

ちよつと

はじめてみませんか

～春の教室～

ちぎり絵教室

伝統工芸、土佐和紙を使って四季の風景、草花など心温まる作品を作ってみませんか。

■とき／4月22日(月)、5月13日(月)、5月27日(月)、6月3日(月)、6月10日(月)、6月24日(月)
9:30～11:00

■ところ／スポーツセンター

■講師／西森悦子

■定員／20名程度

■受講料・材料費／4,500円(6回分)

■準備物

ふえきのり、はさみ、新聞紙、手拭きタオル

■申込締切／4月15日(月)

茶道教室

日本の伝統文化である茶道を通じておもてなしの心、礼儀作法を学んでみませんか。

■とき／4月23日(火)、4月30日(火)、5月7日(火)、5月14日(火)、5月21日(火)、5月28日(火)
13:30～15:30

■ところ／日章福祉交流センター

■講師／吉本宗綾

■対象・定員／18歳以上の方・30名程度

■受講料・材料費／3,000円(6回分)

■申込締切／4月16日(火)



●各教室の申込方法・申込先●

教室名、住所、氏名、年齢、電話番号をお知らせください。応募者多数の場合は抽選し、結果をはがきでお知らせします。

スポーツセンター内 まほろばクラブ南国
(☎865-8015)まで

メタボ予防運動教室

おなかの周りや体重が気になる方、メタボリックシンドローム予防と健康増進のために運動をはじめませんか。健康でかっこいいカラダ作りを目指しましょう。

1回のみ参加も大歓迎です。友人や家族と一緒にぜひご参加ください。

■開催日

4月	9日(火)、23日(火)	10月	1日(火)、15日(火)、22日(火)
5月	14日(火)、28日(火)	11月	12日(火)、26日(火)
6月	11日(火)、18日(火)	12月	10日(火)、17日(火)
7月	9日(火)、23日(火)	平成26年1月	7日(火)、21日(火)
8月	27日(火)	2月	4日(火)、18日(火)
9月	17日(火)、24日(火)	3月	4日(火)、18日(火)

■開催時間／13:30～15:00

*受付・血压測定13:30～、運動は13:45～

■ところ／スポーツセンター

■内容／基礎代謝をアップする筋力トレーニング、自宅でするお手軽運動、ウォーキング指導など

■準備物

運動靴、バスタオル(床に敷くマットなど)、飲み物、健康手帳(お持ちでない方には当日発行)

■参加費／無料

■申し込みについて／メタボ予防運動教室は申し込み不要です。運動しやすく、脱着で温度調整がしやすい服装でお越しください。



岡豊山の桜と食のイベント

第4回 岡豊山さくらまつり・土佐の食1グランプリ

4月6日(土)午前10時～午後8時

7日(日)午前10時～午後5時

*雨天決行

■ところ／県立歴史民俗資料館

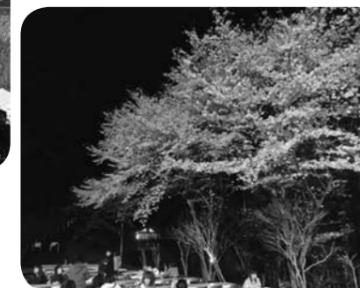
*県道入口から車両進入禁止。歩行者は通行可。

■臨時駐車場／高知大学医学部、市役所

■無料送迎バス／岡豊山会場と臨時駐車場・高知駅前間を無料送迎バスが運行します。

*岡豊山会場と高知駅前間は午後4時まで運行。

岡豊山さくらまつり



桜の名所である岡豊山で春を満喫できるイベント。一夜かぎりの幻想的な「桜のライトアップ」もおすすめです。

■内容／桜のライトアップ、出店、史跡ガイド、中庭特設ステージでの演奏など

*桜のライトアップは6日(土)のみ

県内のご当地グルメが大集結

土佐の食1グランプリ

今年も「岡豊山さくらまつり」と「こうち旅広場(高知駅前)」の2会場で同時開催される大人気のイベント。過去最大の46品目が繰り広げるアツク、ウマイ戦いを制するのはどのご当地グルメか！
*グランプリを決める投票は、両日とも午後2時まで

第3回
優勝



安芸釜揚げちりめん丼

第3回
2位



坦々麺 立川そば

第3回
3位



シャモとジロウの親子丼

*お問い合わせは、商工観光課商工観光係(☎880-6560)

▲当日のお問い合わせは、(☎080-2984-3250)まで