

みんなア!! d e 歩こう南国市 ～パート3～

参加者募集

日頃、運動していますか？歩いていますか？

9月～12月をチャレンジ期間として、月10日（週2～3日程度のペースで1日当たり20分以上）を目標に3カ月間ご自分のペースで歩いてみませんか？

■参加方法

市民ならどなたでも参加できます。市役所総合案内と保健福祉センターで「記録表」を配布しています。チャレンジ終了後、「記録表」を保健福祉センターまたは市役所国保係に提出すると、参加賞（粗品）を進呈します。「記録表」は、市のホームページからダウンロードもできます。

■記録表受付期間／12月1日(月)～1月30日(金)
(土・日曜日、祝日を除く)

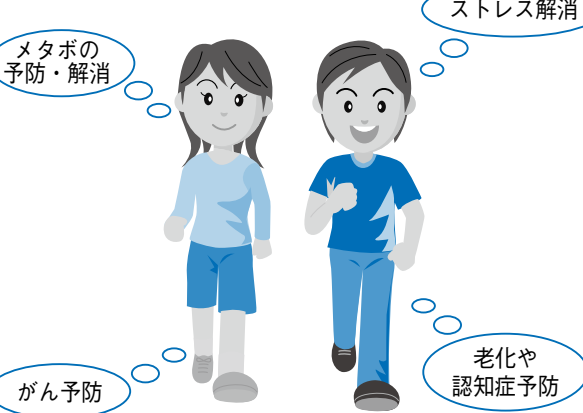
■達人の皆様へ

健脚の方用に、「四国1周ウォーキング」（完歩1,095km）も行っています。完歩した方には、プレゼントがあります。

■「ウォーキングガイドマップ」の配布

ウォーキングのお供に役立つ南国市の名所、旧跡を盛り込んだ全22コースのガイドマップを市役所総合案内と保健福祉センターで配布しています。

■健康効果



■参加者の感想

2歳から最高齢90歳まで様々な方から感想をいただきました。一部紹介します。

◎1日3,000歩前後しか歩いていませんでしたが、これを機会に6,000～8,000歩けるようになりうれしいです。これからも頑張ってみようと思います。（70歳女性）

◎何より、継続は力なり。これからも出来る限り実行したいと思います。（78歳男性）

◎足を気遣い、少しずつ長く歩くことを心掛け、（認知症予防に効果があるという）引き算をしながら、また周りの野鳥を見ながら、またゴミを拾いながら楽しく歩かせていただきました。（66歳女性）

◎月10日ですが、運動になって良かったです。息子もがんばって歩いてくれたので、大変なこともありましたが、終わってみれば楽しかったです。（2歳の息子と36歳女性）

◎ウォーキングはエコな健康法（68歳男性）

◎（脳梗塞でリハビリを兼ねて）歩くようになり、足元がしっかりし、ふらつきがなくなってきた。（71歳男性）

◎続けることによって楽しくなりました。これからも続けるつもりです。（42歳女性）

◎毎日続けることが大切とわかっているけど、難しいですね。（59歳男性）

◎（友達と）歩きながらのおしゃべりが認知症予防に最適。（66歳女性）

◎毎朝6時ごろから妻とウォーキングしています。歩き始めて8年ほどですが、風邪を引にくくなりました。（62歳と61歳のご夫婦）

◎いつまでも歩き続けたいと思っています。（90歳男性）

※お問い合わせは
保健福祉センター（☎863-7373）まで

あそびにいでよ★

＜地域子育て支援拠点施設の紹介＞

市内には、下記の5カ所の地域子育て支援拠点施設があります。集いの日（園庭開放日）や子育て講座、楽しい行事を通して、子育てに関わるたくさんの方の輪を広げ、仲間を作る出会いの場となるよう願っています。未就園児とその保護者が無料で利用できます。どこの施設でも気軽にお立ち寄りください。

（＊地域子育て拠点施設には、国・県・市から補助事業として専任スタッフを2名以上配置しており、週5日開所しています。）



幼児期の食事作り

ひよこルーム

（保健福祉センター内：大浦甲320）
☎863-7373

★育児相談

月～金 9:00～17:00

★集いの日

月・金 9:00～12:00

★マタニティ＆ベビーのひよこルーム

（対象：生後5カ月児までの乳児）

水 10:00～11:30

★よちよちひよこルーム

（対象：6カ月～歩くまでの乳児）

毎月最終木曜日 10:00～11:30

★その他

子育て講座・サークル活動



えんそく

おひさま

（吾岡保育園内：大浦乙3553-1）
☎863-1001

★育児相談

月～金 9:00～14:00

★園庭開放

火・木 9:00～14:00

★マタニティ＆ベビーおひさま

（対象：1歳6カ月児までの乳児）

水 9:00～12:00

★その他

子育て講座・サークル活動・
給食試食会・お出かけ支援センターなど

にじいろセンターおこ

（岡豊保育園内：岡豊八幡925-1）
☎862-0110

★育児相談

月～金 9:00～14:00

★園庭開放

月・水 9:00～14:00

木 9:00～12:00

★サークル活動

火 9:00～14:00

★にじいろベビー

金 9:00～14:00

★その他

子育て講座・個別相談・
給食試食会など



一緒にあそぼう♪

キンダーガーデンおおしの

（大篠保育園内：大浦甲2504）
☎863-5515（直通）

★育児相談

月～金 9:00～14:00

★園庭開放

月・水 9:00～14:00

★ベビーキンダー

（対象：12カ月児までの乳児）

火 9:00～14:00

★マタニティキンダー

木 9:00～12:00

★個別相談（要予約）

木 13:00～16:00

金 子育て講座・サークル活動
給食試食会・お出かけ支援センター

とおちどんぐりのもり

（十市保育園内：十市2315-1）
☎865-8801

★育児相談

月～金 9:30～14:30

★園庭開放

月～金 9:30～14:30



拠点施設とは別に、南国市内には子育て支援活動をしている施設・団体などがあります。詳しくは各拠点施設にお問い合わせください。

※お問い合わせは、保健福祉センター（☎863-7373）まで

広告

高知県の失敗しないお墓づくり

高知県内で2,000人以上の方に読まれている小冊子です。

- 何を決めれば良いのか分からなかったで、とりあえず小冊子を頼みました。私たちにとても参考になり、お墓へ初めて行ったときには「ああ、良かった」と声が出ました。（M様 高知市）
- 冊子を読み進めていく中で、どの石屋さんからも説明のないことがたくさん書かれてあり驚きました。ただ、自分でも知識を付けたいと良いお墓はできないんだと。完成したお墓は自分で創り上げた気持ちで思いの詰まったものとなりました。（M様 南国市）
- インターネットで小冊子を頼んだことがきっかけで、お墓を作ろうと思いました。石材店へ足を運ぶことは不安でしたが、親切な納得のゆく説明を受けこの人なら信頼できると直感し完成した墓は実に立派でした。（Y様 土佐山田町）

先着50名様
無料
プレゼント
※9月末まで



お申込みは今すぐ！

☎0120-641-148

〒783-0006 高知県南国市篠原104-2（有）三代目 竹内石材

※お申込みの際は、お名前、ご住所、電話番号をお伝えください。

（午前8時～午後6時、年中無休）

「しあわせなお墓づくり」小冊子プレゼント係 TEL.088-864-1330

※頂いた住所とお名前は、小冊子やご案内を送りつける以外には使用致しません