



募集

自衛官候補生(男子)

- 受験資格
18歳以上27歳未満の方
※平成28年4月1日時点
- 試験日
平成28年1月10日(日)
- 試験会場／高知駐屯地
- 受付締切／試験日前日
- 問い合わせ
自衛隊高知募集案内所
☎823・2006
HP <http://www.mod.go.jp/pco/kochi/>

放送大学4月受講生

放送大学では、平成28年度第1学期(4月入学)の学生

健康なんこく☆きらり☆フェア2015

- 日時／12月19日(土)9時～15時
- 場所／スポーツセンターサブアリーナ
- イベント内容
- ▼元氣ひろば
- ・オーブンゲームイベント、土佐弁ラジオ体操(9時～)
- ・ニューススポーツ体験、チャレンジ・ザ・ゲーム体験(10時～12時)
- ・健康エクササイズ
- 肩凝り編(13時～13時40分)
- 腰痛編(14時～14時40分)
- ▼測定コーナー／血管・脳・肺年齢、骨密度、体脂肪、転倒防止筋力、こころの体温計、味噌汁の塩分(家庭の味噌汁をご持参ください)
- ▼相談コーナー／健康、禁煙、歯、薬、乳がんに関する相談
- ▼その他のコーナー／パネル展示、五感クイズ、バランス食体験、マジックスクリーン作り、健康食の試食、ストローゴルフ
- ▼今、話題のスロージョギング
- 集合時間／10時(11時半終了予定)
- 集合場所
- スポーツセンター玄関前
- 準備物／防寒着、運動できる服装、タオル、水分補給

市民からのお便り (親子ライブ) ラグビーW杯、日本は3勝挙げて盛り上がりましたね。

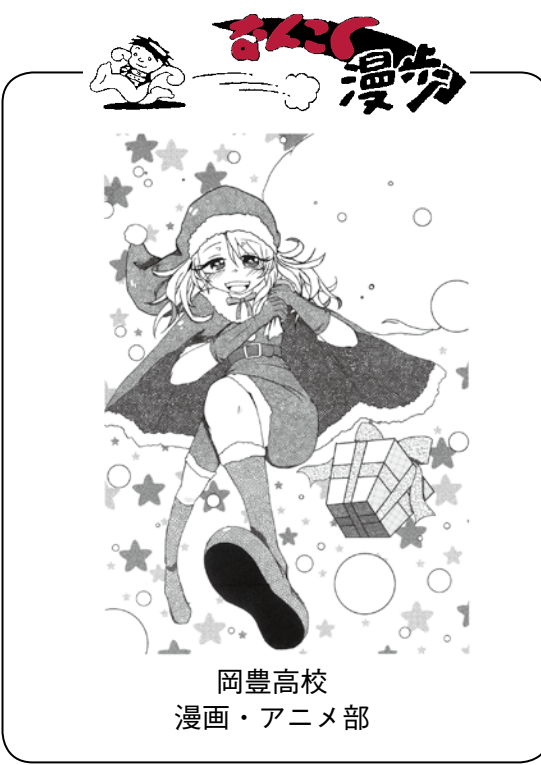
催し物イベント

自衛隊高等工科学校生徒説明会(一般採用)

- 日時／12月6日(日)10時～12時
- 場所／高知よさこい咲都合同庁舎9階会議室
- 対象者
15歳以上17歳未満の男子
※平成28年4月1日時点
- 問い合わせ
自衛隊高知募集案内所
☎823・2006
HP <http://www.mod.go.jp/pco/kochi/>

道の駅南国臨時職員

- 職務内容
総務会計、実務など
- 募集人数／1人
- 申込方法／履歴書を郵送
- 申込締切／12月11日(金)
- ※当日消印有効
- 申込先・問い合わせ
(株)道の駅南国
☎880・8112
〒783・0052
南国市左右山102・1



土曜市感謝祭

- 日時／12月5日(土)9時～13時(小雨決行)
- 場所／土曜市広場(南国警察署から西へ約100m、赤いのぼりが目印)
- 内容／高知県警察音楽隊、フレンド幼稚園鼓笛隊、子ども対象の消防服や警察服を着用しての写真撮影、ゴメンジャーショー、豚汁の早食い大会、子どものイラスト展示など
- 問い合わせ
南国市土曜市協同組合 今田
☎090・3783・7778
商工観光課
☎880・6560

年末非行防止街頭パレード

- 南国市補導委員会と南国地区少年補導員連絡協議会は、青少年の非行防止と健全育成の啓発活動として、合同で年末非行防止街頭パレードを開催します。
- 日時／12月3日(木)15時～
- 出発式
マルナカ南国店駐車場
- パレード／マルナカ南国店を出発し、サニーマックス南国店北を折り返すコース
- 問い合わせ
少年育成センター
☎863・4201

南国市体育始め

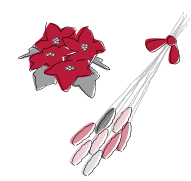
- 新年の健康と飛躍発展を願い、体育始めの行事として「走り始め」を行います。
- 日時／平成28年1月4日(月)9時～(小雨決行)
- 集合場所／南国市役所
- コース／市役所→日吉神社→後免商店街→電車通り→柴田整形外科前→市役所
- 参加費／無料
- 申込先・問い合わせ
スポーツセンター
☎865・8015

生涯学習

フラワーアレンジ教室

花が枯れた後も長く楽しめるナチュラルアレンジで、素敵なクリスマスパーティーをしませんか。クリスマスアレンジで、お部屋の雰囲気も変えてみましょう。

- 日時／12月17日(木) 13時半～15時
- 場所／スポーツセンター
- 講師／清岡恵子
- 対象／18歳以上の方
- 定員／10人程度
- 受講料／500円
- 材料費／2,000円
- 準備物／はさみ、ゴミ袋、新聞紙、作品を持ち帰る為の袋
- 申込締切／12月10日(木)



第55回南国市美術展覧会

- 【一般の部】(幼児・児童・生徒の部)同時開催
- 日時／12月13日(日)～20日(日)9時～17時
- ※13日(日)は10時開館
- ※20日(日)は16時閉館
- 場所／スポーツセンター

長宗我部元親 RALLY5

- 岡豊山に12カ所ある関所を探し、歴史クイズに答えよう。参加者には、岡豊エリアで使える優待付きステッカーをプレゼント。また、抽選で77名に豪華賞品が当たります。
- 受付時間／9時～15時
- ※平成28年1月31日(日)まで(12月27日(日)～平成28年1月1日(金)を除く)
- 受付場所
県立歴史民俗資料館
- 参加費／200円
- 問い合わせ
南国市観光協会
☎855・3985

手作り玄米茶で健康セミナー

玄米には、様々な栄養素がバランスよく含まれています。玄米茶を手作りし、作った玄米茶を飲みながら、健康改善のお話を聞いてみませんか。

- 日時／12月19日(土) 10時～11時半
- 場所／スポーツセンター
- 講師／小松弘幸
- 対象／18歳以上の方
- 定員／20人
- 受講料／500円
- 材料費／100円
- 申込締切／12月11日(金)



●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、結果を電話または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

市民からのお便り 結婚40周年に買ったデンマーク・カクタスに花井が姿を現しています。楽しみです。