

ダンス教室のご案内

大方町民館では、カズ・ダンススクールの西村和子先生を講師に招き、「ダンスクロシオ教室(ダンクロ)」を開催しています。



硬くなった体をほぐすストレッチと音楽のリズムに合わせた軽いダンスで、誰にでも簡単に体を動かせることができ、運動機能の維持・向上や生活習慣病の予防にも役立ちます。

興味のある方は、ぜひ参加してみてください。

内容 どなたでも参加でき、無料です。動きやすい服装で、上履きを持参してください。

日時 毎月第2・第4木曜日
午後7時

場所 大方町民館2階大ホール

お問い合わせ
黒潮町立大方町民館

☎ 43-1204

志国高知 幕末維新博「中村・宿毛線フリーきっぷ」ができました

3月4日から高知県全域で開催されている「志国高知幕末維新博」。その西部地域会場をお得に巡るフリーきっぷを発売しています。

切符はヒノキ製で、提示をする西部地域の会場や観光施設などで特典が受けられます。会場にお越しただく方はぜひご利用ください。

また、中央、東部会場の「志(ころざし)の国・高知の歴史を巡る旅」へもぜひ鉄道でお出かけください。

利用期間 平成30年3月31日まで
有効期間 利用開始日含む2日間
料金 大人2600円
小人1300円(小学生まで)

フリー区間
土佐くろしお鉄道 中村・宿毛線(窪川・宿毛駅)の普通列車及び特急列車自由席

発売箇所
土佐くろしお鉄道 中村駅、宿毛駅、窪川駅及び車掌(中村・宿毛線)、安芸駅、奈半利駅(ごめん・なはり線)、高知観光情報発信館「とさてらす」、土佐

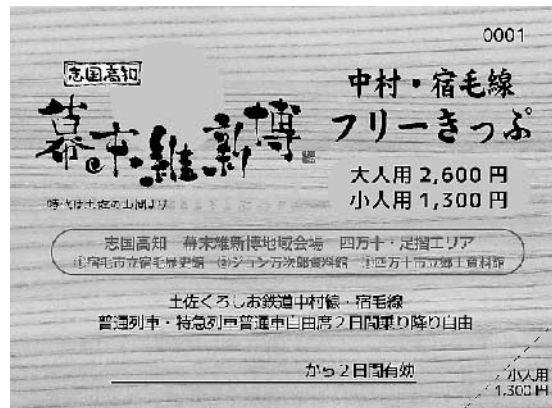
くろしお鉄道オンラインショップ「kuro-kuro web store」
(<http://www.rosakuro.com/>)

詳しくは専用のチラシをご覧ください。

お問い合わせ

土佐くろしお鉄道(株)中村駅

☎ 35-4961



フリーきっぷイメージ図



スポーツ安全保険



公益財団法人 **スポーツ安全協会 高知県支部**

〒780-0850 高知市丸ノ内1-7-52 高知県庁西庁舎1階 TEL088-820-1755

電話受付時間 午前8時30分~午後5時15分(土、日、祝日を除く。)

保険の詳細内容、資料の請求は、ホームページをご覧ください。

<http://www.sportsanzen.org>

●資料請求は インターネットより受付けております

スポーツ安全協会 検索

インターネットからも加入受付を行っております。詳しくは、ホームページをご覧ください。



携帯電話から資料請求ができます。