

スポーツ体験会

問 生涯学習課 ☎ 62-1245

ボッチャ、モルック、スポーツ吹き矢、公式わなげを体験しませんか。

日時 7月5日(土) 9時30分～12時

場所 旧中央保育園(貝塚11-22)

参加費 無料

定員 30名程度(先着順)

申込 必須

申込方法 生涯学習課へ電話

申込期限 7月4日(金)

指導者 宿毛市スポーツ推進委員



無料機器貸し出しでフレイル予防

問 長寿政策課 ☎ 62-1234

フレイル予防、介護予防のためには、適度な身体活動、適切な栄養摂取、社会参加が大切です。インターネットを活用すると時間や場所を問わず運動、栄養、口腔、社会参加などに関する様々な動画を視聴し、介護予防、フレイル予防を意識、実践することができます。そこで、気軽にインターネット環境を体験していただけるよう3か月間無料で物品を貸し出しますので、ぜひこの機会にご活用ください。

貸出対象 介護予防、フレイル予防のために3人以上(65歳以上の方を含む)で集まって週1回以上活動している団体

貸出物品 ●モバイルwifi
●ノートパソコン
●その他ケーブル類

貸出期間 3か月間 費用 無料
詳しくはお問い合わせください。



献血バスがやってきます

問 健康推進課 ☎ 62-1235

赤十字血液センターでは、輸血を受ける方の安全性をより向上させるため、400ml献血の推進にご協力いただいています。皆さんの善意の申し出にお応えできないことも生じるとは思いますが、状況をご理解いただき、ご協力をお願いします。

月日	実施場所	受付時間
6月11日(水)	宿毛市役所	12:00～16:30
6月12日(木)	フジ宿毛店	13:30～15:30

【宿毛ID】ポイントが
受け取れます！
(受付時：50ポイント
献血後：50ポイント)



過去に献血にご協力いただいた方はスマホでの事前予約ができます。ご予約は「日本赤十字社ラブラッド会員登録」からできます。待ち時間の短縮・混雑回避のため、ぜひご活用ください。



日本赤十字社 HP