

福祉・健康

フレイルチェック測定会

筋肉量や体脂肪量などの体成分を約15秒で測定できます。当日は、保健師による健康相談や、管理栄養士による栄養相談も実施します。



※ペースメーカーを使用している方は測定できません。

※測定の前2時間前までに食事を済ませることを推奨します。

日時 11月22日(火)

午前10時～正午

場所 ニッ井町庁舎2階大会議室

定員 先着12人

申し込み 前日までに電話で

問合せ 市民保険課

☎89・2159

ウォーキング情報

〈檜山歴史めぐりコース〉

日時 11月20日(日)

午前9時50分～正午

※悪天候の場合は、講話会を行います。

集合 檜山崇徳館

持ち物 タオル、飲み物、軍手、雨具

問合せ 檜山崇徳館

☎58・3101

はじめてのマシントレーニング教室

〈能代地区(全4回)〉

日時 11月30日(水)～12月21日(水)

毎週水曜日

午前10時～11時30分

※12月21日は午前10時～正午

場所 能代市総合体育館

対象/定員 成人男女10人

申し込み 11月25日(金)までに

能代市総合体育館(☎54・3607)へ電話で

〈ニッ井地区(全4回)〉

日時 11月24日(木)～12月15日(木)

毎週木曜日

午前10時～11時30分

※12月15日は午前10時～正午

場所 ニッ井町総合体育館

対象/定員 成人男女8人

申し込み 11月21日(月)までに

ニッ井町総合体育館(☎73・6111)へ電話で

〈いずれも〉

講師 NPO法人能代市スポーツ協会

1ツ協会 小笠原光さん/株式会社あきた福祉研究所

みんなの家 認定理学療法士(地域)中澤千枝さん

※中澤千枝さんは4回目のみ

費用 2000円

問合せ 能代市総合体育館

☎54・3607

一般介護予防教室

65歳以上の方を対象に運動不足やもの忘れ、閉じこもりなどを予防し、元気に生き生きとした生活を送ることができるよう介護予防教室を開催します。

詳しくは各地域包括支援センターへお問い合わせください。

●本庁地域包括支援センター

日時 毎週木曜日

午前9時30分～11時30分

場所 サンプノ

●北地域包括支援センター

日時 毎週水曜日

午前10時～11時30分

場所 特養しののめ

●南地域包括支援センター

期日/場所

・11月16日(水)/下中沢集会所

・11月22日(火)/南部公民館

・12月6日(火)/母体分館

時間 午前10時～11時30分

☎74・6700

アリナススポーツ教室

●アクア体操

- ・火曜コース (12月6日、13日、20日)
- ・金曜コース (12月9日、16日、23日)
- 時間 午後1時30分～2時20分または午後2時30分～3時20分

●バランスボールエクササイズ

- ・木曜コース (12月8日、15日、22日)
- 時間 午後1時30分～2時30分
- ・金曜コース (12月9日、16日、23日)
- 時間 午前10時30分～11時30分

>> いずれも

定員 20人 費用 1,000円  
申し込み 11月20日(日)までにフロントへ

●ミニテニス教室(火曜・金曜全5回)

- 期間 12月6日、9日、13日、16日、20日
- 時間 午後1時30分～3時30分
- 定員 先着16人 費用 1,100円
- 申し込み 11月30日(水)までに電話かフロントで

問合せ アリナス ☎54-9200

新型コロナ相談・受診方法

発熱などの症状がある場合の相談・受診方法は以下のとおりです。

●かかりつけ医がある場合……

受診前に必ず電話相談して医療機関へ向かいましょう。

●かかりつけ医がない、休診日である、感染症について不安に思うなどの場合……

秋田県新型コロナウイルス感染症総合案内へ電話しましょう。

秋田県新型コロナウイルス感染症総合案内

8:00～17:00

☎018-895-9176

17:00～翌8:00

☎018-866-7050

LINEでも  
相談できます

