みんなの健康・福祉

認知症の正しい知識を身に付けるため

認知症サポーター養成講座を開催します

健康チャレンジ 200pt

認知症の症状や接し方などについて学びます。講座修了者にはサポーターの証となる「オレンジリング」を贈呈します。

日時　7月18日(木)　午後1時30分～3時
場所　サンピノ
問合せ　長寿いきがい課　☎89・5355

悩みや不安を語り合いませんか

認知症カフェ(ほっとカフェ)を開催します

健康チャレンジ 200pt

認知症の方やそのご家族、認知症を予防したい方など誰でも参加できます。

期日／場所　7月23日(火)／常盤の里交流センター
7月30日(火)／サンピノ
時間　午前10時～正午
費用　200円
問合せ　長寿いきがい課　☎89・5355

運動の基本をお教えします

ヘルスアップ！運動教室を開催します

健康チャレンジ 200pt

健康運動指導士が運動の基本を教えます。

日時　7月23日(火)午後1時30分～
場所　二ツ井町庁舎大会議室
※送迎車を利用できます
持ち物　飲み物
申込み　7月18日(木)までに電話で
問合せ　健康づくり課　☎58・2838

地域活動支援センター事業

とらいあんぐる公開講座を開催します

「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた笑いヨガで元気になりましょう。手話通訳もあります。

日時　8月10日(土)　午前10時～11時
場所　とらいあんぐる
申込み　事前に電話やファクスで
問合せ　とらいあんぐる　☎89・6333　ファクス89・6335

楽しくからだを動かしてみませんか

アリナススポーツ教室の参加者を募集します

●夜のバランスボール　エクササイズ

日時　8月5日(月)、19日(月)　午後6時45分～7時30分
対象　18歳以上
定員　先着20人
費用　700円
申し込み　7月31日(水)までに
問合せ　アリナス　☎54・9200

●親子で水中体験

期間　8月10日(土)～12日(月・祝)
時間　午後1時30分～2時30分
対象　小学生と保護者
定員　先着10組
※保護者1人につき児童2人まで
費用
①1400円（保護者と児童1人の場合）
②1800円（保護者と児童2人の場合）
申込み　7月31日(水)までに

提出がない場合は支給停止となります

児童手当現況届を提出してください

児童手当を受給している方は、毎年6月末までに現況届を提出する必要があります。対象となる方には6月中旬に関係書類を郵送していますので、未提出の方は手続きをお願いします。

問合せ　子育て支援課☎89-2946

住み慣れた地域で自分らしい暮らしを

市民講演会を開催します

地域の医療や介護を支えるためのICTツール「ナラティブブック」について、秋田県医師会の方を講師に、講演を行います。

日時　7月20日(土)午後2時～
場所　能代市文化会館
問合せ　能代市山本郡医師会　☎58・2581

7/28(日) 9:00～

市町村駅伝ふるさとあきたラン！選抜チーム選考を兼ねます

能代サマーラン記録会

風の松原陸上競技場にて

受付　午前8時～　**対象**　小学生以上
距離　800～5000m（年齢などで異なります）
申し込み　7月25日(木)までに電話やファクスで
問合せ　生涯学習・スポーツ振興課
☎73-3221　ファクス73-6459
能代市陸上競技協会（大塚）
☎090-7564-8972　ファクス54-1879

家族介護者の集い ドリームの会

調理実習を行います

管理栄養士の方を講師に、誰でも簡単にできる介護食の調理実習を行います。

日時　7月19日(金)　午前11時～午後2時
場所　働く婦人の家
費用　500円
持ち物　エプロン、三角巾、おしぼり、飲み物
申し込み　7月16日(火)までに電話で
問合せ　ドリームの会（奥村）　☎53・3467