



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



健康運動指導士の
方と一緒にからだを
動かしてみませんか。
特定健診で動機づけ支援や積
極的支援に該当した方はぜひ
ご参加ください。

日時 8月21日(水)

午後1時30分～

場所 市役所大会議室

※希望者は送迎できます。

持ち物 飲み物

申し込み 8月16日(金)までに

電話で

問合せ 健康づくり課

☎58・2838

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
お知らせ

●アクア体操

〔火曜コース(全3回)〕

期間 9月10日～24日

時間

①午後1時30分～2時20分

②午後2時30分～3時20分

費用 1000円

〔金曜コース(全4回)〕

期間 9月6日～27日

時間

①午後1時30分～2時20分

②午後2時30分～3時20分

費用 1300円

◆いづれも

定員 20人(申し込み多数の

場合は抽選)

申し込み 8月20日(火)までに

フロントへ直接

●夜のアクア体操体験

期間 9月4日～25日

(毎週水曜日)

時間 午後6時40分～7時20分

対象 18歳以上の方

定員 当日先着15人

費用 1回300円

●バランスボールエクササイズ

〔木曜コース(全3回)〕

期間 9月5日～19日

時間 午後1時30分～2時30分

〔金曜コース(全3回)〕

期間 9月6日～20日

時間 午前10時30分～11時30分

定員 20人(申し込み多数の

場合は抽選)

費用 1000円

申し込み 8月20日(火)までに

フロントへ直接

問合せ アリナス

☎54・9200

能代法人会主催

健康管理講演会を

開催します

膝関節疾患を中心とした整

形外科治療について、JCH

○秋田病院 大塚博徳副院長

が講演を行います。

日時 9月10日(火)

午後3時～4時30分

場所 プラザ都

定員 先着100人

申し込み 8月30日(金)までに

電話かファクスで

問合せ 能代法人会

☎54・8351

ファクス55・1941

婚姻歴のない児童扶養手当受給者の方へ

臨時・特別給付金を支給します

今年10月からの消費税引き上げによる子どもの
の貧困に与える影響に対応するため、給付金を
支給します。

対象と思われる方には通知をお送りしていま
すので、申請書を記入し、必要書類などを添え
て忘れずに提出してください。

対象 以下の要件をすべて満たす方

- ・11月分の児童扶養手当を受ける父または母
- ・10月31日時点で、婚姻をしたことがない方
- ・10月31日時点で、事実婚をしていない方

支給額 17,500円

申請期限 1月31日(金)まで

問合せ 子育て支援課☎89-2947
地域局市民福祉課☎73-5500

対象者へ祝い金をお贈りしています

結婚・子育て祝いの金

申請忘れはありませんか

祝いの金の申請は子育て支援
課や地域局市民福祉課、また
は市ホームページに備える申
請書に記入し、必要書類を添
えて提出してください。

必要書類や記入方法など、
詳しくはお問い合わせくださ
い。

問合せ 子育て支援課

☎89・2946

障がいをお持ちの方やご家族の皆さんへ

アクセサリ作りを

行います

障がいの生涯学習をサポ
ートします。好きなビーズを
選んで自分だけのアクセサリ
ーを作ってみませんか。

日時 8月24日(土)
午後1時30分～3時

場所 中央公民館

費用 500円

申し込み 事前に電話で

問合せ 中央公民館

☎54・8141