

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 10月15日、22日、29日

【金曜コース（全3回）】

期間 10月4日、18日、25日

●いづれも

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

定員 20人

申し込み 9月20日（金）までに

フロントへ直接（申し込み多数の場合は抽選）

●夜のアクア体操体験

期間 10月2日～30日（10月9日を除く毎週水曜）

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 10月10日、17日、24日

時間 午後1時30分～2時30分

【金曜コース（全3回）】

期間 10月4日、11日、18日

時間 午前10時30分～11時30分

定員 20人

費用 1000円

申し込み 9月20日（金）までに

フロントへ直接（申し込み多数の場合は抽選）

●メタボ予防運動教室

期間 10月21日～12月16日

（11月4日を除く毎週月曜）

時間 午後1時30分～3時30分

対象 18歳以上の方

定員 先着12人

費用 2600円

申し込み 10月8日（火）までに

電話で

●チャレンジスポーツ教室

（各種ニュースポーツ体験）

期間 10月10日～11月7日

（毎週木曜）

時間 午前10時～11時30分

定員 先着16人

費用 1200円

申し込み 9月30日（月）までに

電話で

問合せ アリナス

☎54・9200

健康いきいモ

命の大切さについて考えてみませんか
9月10日～16日は自殺予防週間です

問合せ

☎58・2838

こころの相談窓口一覧

国では、9月10日～16日までを「自殺予防週間」と定め、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向けた、相談事業や啓発活動を実施しています。

能代市においても、不安や悩みを抱える方々のため、こころの相談窓口などを設けているほか、市内で活動する傾聴ボランティア団体が皆さんの相談に応じています。

自身や大切な人の命を守るため、早めの相談や、周囲への声かけ、窓口の紹介を行い、お互いに支え合いましょう。

●相談電話（市役所開庁時）

健康づくり課 ☎58・3699

●心の傾聴ボランティア サロン

市内の傾聴団体が相談に応じます。開催日などは広報のしる25日号などでお知らせしています。

●こころの体温計（能代市メタルチェックシステム）

パソコンやスマホで気軽にストレス度や落ち込み度をチェックできます。左のQRコードからアクセスしてください。

URL <https://fishbowindex.jp/noshiro/>

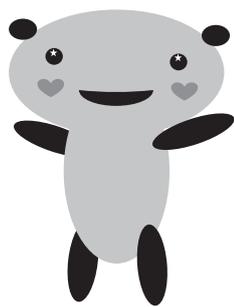
●よりよいホットライン

☎0120・279・338

●24時間子供SOSダイヤル

☎0120・078310（無料）

「生きていてよかった」といえる日が、たくさんあるように。



能代市自殺予防キャラクター こころん

こころの体温計（本人モード）

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問13問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

【赤金魚】自分の病気などのストレス
※レベルが上がる毎にウガをいけます

【水の透明度】落ち込み度
※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

結果画面（例）