



楽しく歩いて健康づくり

1・2・1・2ウォーキングを

開催します

檜山周辺を歩きながら紅葉を楽しんでみませんか。



日時 10月1日(火)午前10時～

(集合 午前9時50分)

集合 檜山崇徳館駐車場

問合せ 健康づくり課

☎58・2838

調べてみませんか？体力年齢
体力・運動能力調査を
行います

20～64歳の方を対象に、上
体起こしや反復横とびなど6
種目を行い、体力や運動能力
を測定します。

日時 10月2日(水)
午後7時～8時30分

※受付は午後6時45分から

場所 能代市総合体育館

問合せ 生涯学習・スポーツ
振興課 ☎73・3221

お気軽においでください
ピアカウンセリングを
行います

障がいのある方がピアカウ
ンセラーとなり、自身の経験
に基づいた話や思いをお互い
に伝え合う場です。

日時 10月12日(土)
午後1時30分～3時

場所 とらいあんぐる

※10月は「身体障害」「心機能
障害」のピアカウンセラーが
対応します。

※手話通訳者が必要な方は事前
にご連絡ください。

問合せ とらいあんぐる

☎89・6333

みんなで楽しく交流してみませんか

とらいあんぐる祭

10月6日(日)午前9時45分～午後2時

とらいあんぐる



餅つきや手話講座、バザーといった各種イ
ベントが行われます。フィナーレにはお楽しみ抽
選会もあります。

問合せ とらいあんぐる
☎89-6333 ファクス89-6335

妊娠や出産、育児の不安を解消！

マミークラスの

参加者を募集します

パートナーや家族の参加も
可能です。

●子育て支援センターで先輩
ママとの交流

日時 10月10日(木)
午前10時～11時30分

場所 サンピノ

申し込み 前日までに

●料理講習

日時 10月16日(水)

午前10時～午後0時30分

場所 働く婦人の家

申し込み 1週間前までに

●お風呂の入れ方など

日時 10月27日(日)

午前9時30分～正午

場所 サンピノ

申し込み 2日前までに

●ベビータッチングケアなど

日時 10月28日(月)

午後1時30分～3時30分

場所 サンピノ

申し込み 2日前までに

◇いづれも

問合せ めんchocoてらす

☎89・2948

10月献血日程

問合せ

能代保健所 ☎52-4333

健康づくり課 ☎58-2838

受付	場所
10月2日(水) 10:00～11:00	能代商業卸センター
12:40～13:00	トヨタカローラ秋田能代市店 秋田トヨペット能代店
14:00～16:00	能代河川国道事務所
10月28日(月) 10:15～11:15	木材高度加工研究所
16:00～17:00	秋田しらかみ看護学院
10月31日(木) 10:00～11:45	能代市役所
13:00～16:00	

安心して出産を迎えましょう

妊婦さんの栄養相談・

健康相談に応じます

「ちょこつ」としたことでも
お気軽にご利用ください。パ
ートナーやご家族の方も参加
できます。

日時 10月29日(火)

午後1時30分～2時30分

場所 市役所会議室2

申し込み 前日までに

問合せ めんchocoてらす

☎89・2948