こんにちは！北地域包括支援センターです

向能代・常盤地域の高齢者を対象として活動しています。65歳以上の方を対象としたはつらつ教室、３カ月間の短期集中で介護予防に取り組むゆうあい健康教室などを行っています。11月14日の家族介護者の集いでは管理栄養士を講師として「高齢者の栄養について」の講話を予定しています。生活全般についての困りごと相談にも随時対応していますので、お気軽にご相談下さい。

令和・あらたな旅立ち

のしろであいのコンサートを開催します

音楽や舞台で、障がいのある方も無い方も一緒にふれあえるコンサートです。

日時 10月20日(日) 午後1時30分～
場所 能代市文化会館
費用 大人 500円 子ども200円
問合せ 実行委員会（小川）☎080・5576・5782

障がいをお持ちの方やご家族の皆さんへ

ウオータードーム作りを行います

障がい者の生涯学習をサポートします。簡単にできるウオータードーム作りに挑戦してみませんか。

日時 10月26日(土) 午後1時30分～3時
場所 中央公民館
費用 600円
申し込み 事前に電話で
問合せ 中央公民館 ☎54・8141

10月の講座

市民おもしろ塾の受講者を募集します

●認知症、正しく知って賢い対応！

日時 10月26日(土) 午後1時30分～3時30分
講師 JCHO秋田病院 看護師長 東 美奈子さん
場所 中央公民館
費用 会員 200円 非会員300円
問合せ 市民おもしろ塾事務局 ☎080・4131・3634

スポーツで楽しく交流しませんか

障がい者スポーツ・レクリエーション大会を開催します

ユニカールや綱引きなどで交流します。

健康チャレンジポイント 200pt

ボランティアの参加もお待ちしています。

日時 10月27日(日) 午前10時～正午
場所 アリナス
申し込み 10月17日(木)までに電話やファクス（89・1771）で
問合せ 福祉課 ☎89・2153

悩みや不安を語り合いませんか

ほっとカフェを開催します

認知症の方やご家族、認知症予防をしたい方など誰でも参加できます。ボランティアの参加もお待ちしています。

健康チャレンジポイント 200pt

日時 10月30日(水) 午前10時～正午
場所 サンピノ
費用 200円
問合せ 長寿いきがい課 ☎89・5355

子どもたちに家庭的な養育環境を

里親制度能代市地域セミナーの参加者を募集します

さまざまな理由により親元で生活できない子どもたちを、親に代わり養育する里親についての理解を深めるため、セミナーを県主催で開催します。

日時 10月31日(木) 午後1時30分～4時
場所 市役所大会議室
申し込み 10月17日(木)までに電話やファクス(89・1679)、メール(kosodateshien@city.noshiro.lg.jp)で
問合せ 子育て支援課 ☎89・2947

自殺予防や傾聴について学びませんか

心の傾聴ボランティア養成講座の参加者を募集します

自殺の現状やうつ病、自殺予防活動などについて学び、私たちにできる活動を考えます。

健康チャレンジポイント 200pt

日時（全5回）
①10月30日(水) 午後1時30分～3時30分
②11月14日(木) 午後1時30分～3時30分
③11月22日(金) 午前9時30分～11時30分
④11月26日(火) 午後1時30分～3時30分
⑤12月3日(火) 午後1時30分～4時
場所 市役所会議室9・10
対象 市内在住で過去に講座を修了していない方
定員 25人
申し込み 10月18日(金)までに
問合せ 健康づくり課 ☎58・2838