

カラダもココロもポカポカに  
リラククスヨガを

開催します

日時 11月29日(金)

午後6時30分～7時45分

場所 勤労青少年ホーム

定員 15人

持ち物 ヨガマット(バスタ  
オルでも可)、飲み物

問合せ 市民活動支援センター

☎52・0355

障がいをお持ちの方やご家族の皆さんへ  
障がい者スポーツ&  
レクリエーションを行います

障がい者の生涯学習をサポート  
します。フライングデイ  
スクやポッチャで楽しく交流  
してみませんか。

日時 11月30日(土)

午後1時30分～3時

場所 能代支援学校

持ち物 タオル、飲み物など

申し込み 事前に電話で

問合せ 中央公民館

☎54・8141

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、認知症を予  
防したい方など誰  
でも参加できます。ポランテ  
ィアの参加もお待ちしております。



日時 12月3日(火)

午前10時～正午

場所 杉ホールひびき

費用 200円

問合せ 長寿いきがい課

☎89・5355

運動不足の方や運動を始めたい方へ  
ヘルスアップ！運動教室を  
開催します

健康運動指導士が運動の基  
本をお教えします。

期日 12月13日(金)

午後1時30分～

場所 南部公民館

持ち物 飲み物、内履き

申し込み 12月10日(火)までに

電話で

※希望により送迎します

問合せ 健康づくり課

☎58・2838

健康チャレンジポイントで

寒さや病気を吹き飛ばそう！

問合せ 健康づくり課

☎58・2838

今

年も残すところあと1カ月ほどとなりました。寒くなるし雪も降ってくるし、外で運動するのが面倒…。そんなあなたでも大丈夫！健康チャレンジポイント事業では、健康づくりのために自宅や屋内で取り組んだ皆さんの頑張りもバツチリ応援しています。  
インフルエンザなどの感染症も流行するこれからの時期。寒さや病気に負けないよう、ぜひポイントを貯めながら、お得に健康な体をつくりましょう。

●のしる健康体操で  
楽しく体を動かそう

能代市民歌に合わせ、能代の花火やバスケットボールなど、能代らしさが詰まった動きで楽しく体を動かしましょう。

この体操もチャレンジポイント対象にできます。定期的  
に体を動かし、健康やポイント  
をゲットしてみませんか。



こんな取り組みで  
ポイントをゲット！

例えば自宅で…

- ・毎日3食しっかり食べる
- ・野菜を意識して多めに食べる
- ・のしる健康体操で体を動かす



例えば屋内で…

- ・がん検診を受ける
- ・健康に関する講演会に参加する
- ・保健師に健診結果を相談する



貯まったポイントで最大1,200円分のお買い物が楽しめます！

体操の動画をYouTubeで視聴しよう

QRコードを読み取り、動画を「のしる健康体操」を視聴できます。市ホームページのトップ画面から  
もご覧いただけます。アカウントのチャンネル登録もぜひよろしくお願いします！

