



乳がん検診を午後に受診できます (申し込みは希望日の1週間前まで)

JCHO秋田病院 毎週金曜 (☎52-3127) 保健センター 2月19日(水) (☎58-2838)

介護に携わる方や高齢者の皆さんへ
地域包括支援センターなどの行事日程

	日時	内容	場所
本	2/21(金)	調理実習(要申込) 家族介護者の集い	働く婦人の家
	毎週木曜	介護予防教室	サンピノ
北	2/13(木)	家族介護者の集い	特養しのめ
	3/12(木)		
	毎週水曜	介護予防教室	
南	2/25(火)	家族介護者の集い	東部公民館
	2/21(金)	介護予防教室	鶴形公民館
	2/28(金)		檜山崇徳館
ド	2/14(金)	家族介護者の集い	サンピノ
長	2/26(水)	認知症家族介護 交流会	やさしい風 健康館

● 本庁地域包括支援センター ☎74-7156

● 北地域包括支援センター ☎74-7730

● 南地域包括支援センター ☎74-6700

● ドリームの会 ☎53-3467 (奥村)

● 長寿いきがい課 ☎89-5355

行事の詳細は各施設などにお問い合わせください

働く婦人の家主催
心と体を整えるヨガ講座を
開催します

ヨガは体のゆがみを調整し、自律神経を整え、免疫力を高める効果が期待できます。ヨガで心も体も美しくなってみませんか。

日時 3月5日(木)
午前10時～11時30分

場所 能代市文化会館

講師 Zuta Yoga
鎌田裕美さん

対象 成人女性
定員 12人

持ち物 タオル、飲み物
申し込み 2月14日(金)午前9時から電話で(土日・祝日も可)

※託児希望の場合は要相談
問合せ 中央公民館
☎54-8141



あきた結婚支援センター
AIを活用して婚活を
してみませんか

あきた結婚支援センターでは1月20日から、マッチングシステムが、AI(人工知能)を搭載した新システムに更新されました。お相手検索の際にぜひご利用ください。

【新機能】
・自分のスマートフォンやパソコンから24時間検索ができます
・AIが相性の良いお相手を紹介します

● 同センター入会登録料を
助成しています

市では同センター入会登録料1万円を全額助成しています。市役所での手続きや、申し込み時の料金の支払いは不要です。

【助成までの手続き】

同センターへ入会を申し込み、市への情報提供の同意書を提出。同意書に基づき、住所、氏名を確認し、市が直接入会登録料を支払います。

問合せ

同センター北センター
☎0800-8000-0413



健康いきいきメモ
能代市生活支援体制整備事業について
地域づくりにも介護予防の視点を

問合せ 長寿いきがい課 ☎89-5355

生活支援体制整備事業って こんな活動が介護予防につながります

年を重ねても、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、能代に住む皆さんが主体的に取り組み、助け合い・支え合いの活動です。普段の暮らしや地域での活動に「介護予防」の視点を加え、小さな困りごとがあっても互いに助け合いながら暮らしていきけるよう、市ではその体制づくりを始めています。

● みんなが集まる場を
意識してみよう

● 楽しいことも困りごともある話をしてみよう

自治会の会議から立ち話などの、助け合い・支え合いの地域を作る大切な場。会話のなかから地域の課題やその解決方法が見つかったり、人と人とのつながりを強めたりすることができま。

