

放課後児童クラブ名	電話番号
放課後教室あすなる (湊城西・南小学校区)	88-8692
留守家庭児童会樽子山の家 (湊城南小学校区2年生以下)	52-6352
留守家庭児童会みなみっこらぶ (湊城南小学校区3年生以上) ※2年生以下は要相談	52-5559
留守家庭児童会青空会 (第四小学校区)	54-8810
留守家庭児童会はくちょうクラブ (第五小学校区3年生以下)	58-4066
留守家庭児童会白鳥 (第五小学校区4年生以上)	74-6322
留守家庭児童会あさない (浅内小学校区)	74-7221

※対象学区以外の児童も利用できます。



**放課後児童クラブ  
夏休み期間中の  
利用を受け付けます**

保護者が日中、仕事などで家庭にいない小学校児童を対象に、夏休み期間中の利用を受け付けます。

**受付期限** 7月3日(金)まで  
**受付時間** 午後1時～6時

※日・祝日は除く

**申し込み** 各放課後児童クラブで配布している申請書に記入し必要書類を添え、利用を希望する放課後児童クラブへ提出

※先着順ではありません。定員を超える場合は選考基準に基づき決定するため、利用できない場合があります。

**問合せ** 子育て支援課  
☎89・2946

## 6月の献血日程

受付	場所
6月26日(金) 10:00～11:45 13:00～16:00	能代市役所

**問合せ** 能代保健所 ☎52-4333  
健康づくり課 ☎58-2838

**都合のつく日だけの参加もOK  
ヘルスアップ! 運動教室  
を開催します**

運動不足の方や運動を始めた方へ運動の基本をお教えします。特定健診で動機づけ支援や積極的支援に該当した方は、ぜひご参加ください。

日程は下の表のとおりです。  
密閉・密集・密接の3密を避けて、少人数で開催します。  
運動しやすい服装・靴、マスク着用でご参加ください。



**時間** 午後1時30分～3時  
**場所** 向能代公民館  
**講師** 健康運動指導士 畑山 幸代さん

**持ち物**

- ・飲み物
- ・汗拭きタオル
- ・内履き

**定員** 先着15人  
**申し込み** 開催日の3日前までに電話で

※能代地区の方は希望により送迎します。

**問合せ** 健康づくり課  
☎58・2838

## 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

### ●アクア体操

- ・火曜コース (7月7日、14日、21日)
  - ・金曜コース (7月10日、17日、31日)
- 時間** 午後1時30分～2時20分または  
午後2時30分～3時20分
- 定員** 20人 **費用** 1,000円  
**申し込み** 6月20日(土)までにフロントへ

### ●バランスボールエクササイズ

- ・木曜コース (7月9日、16日、30日)
  - ・金曜コース (7月10日、17日、31日)
- 時間** 午後1時30分～2時30分  
**時間** 午前10時30分～11時30分
- 定員** 20人 **費用** 1,000円  
**申し込み** 6月20日(土)までにフロントへ

**問合せ** アリナス ☎54-9200

## ヘルスアップ! 運動教室「向能代コース」

6月19日(金)	<b>筋力トレーニング</b> ～体力アップ! スタイルアップ!～
6月26日(金)	<b>室内でできる有酸素運動</b> ～天気が悪くても運動はできる～