

認知症の正しい知識を身に付けるため  
認知症サポーター養成講座を  
開催します

認知症の症状や接  
し方などについて学  
びます。講座修了者  
にはサポーターの証となる  
「オレンジリング」を贈呈し  
ます。



日時 7月30日(木)

午後1時30分～3時

場所 市役所本庁舎会議室2  
問合せ 長寿いきがい課

☎89・53355

悩みや不安を語り合いませんか  
認知症カフェ「ほっとカフェ」  
を開催します

認知症の方やその  
ご家族、認知症予防  
したい方、ボラン  
ティアなどどなたでも参加で  
きます。



日時 7月22日(水)午前10時～正午  
場所 ブナの森ふれあい伝承館  
費用 200円  
問合せ 長寿いきがい課

☎89・53355

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

- 夜コース〈水曜日〉(8月5日、19日、26日)  
時間 午後6時30分～7時20分  
定員 20人 費用 1,000円  
申し込み 7月20日(月)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 (8月6日、20日、27日)  
時間 午後1時30分～2時30分
- 金曜コース (8月7日、21日、28日)  
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 7月20日(月)までにフロントへ

問合せ アリナス ☎54-9200

65歳以上の方が対象です  
帯状疱疹任意予防接種  
費用の一部を助成します  
帯状疱疹は、発症すると皮  
膚の痛みやかゆみ、発疹や水  
ぶくれといった症状が、神経  
の流れに沿って帯状に現れる  
病気です。  
80歳までに3人に1人がり  
患すると推定され、り患する  
と3～4週間強い痛みが続く  
ほか、2割ほどの方には数カ  
月から数年間、神経痛が続く  
場合もあります。

能代市では、7月1日から  
65歳以上の方を対象に予防接  
種費用の一部を助成していま  
す。接種を希望される方は、  
予診票などをお送りしますの  
でご連絡ください。  
※7月1日より前に接種した分  
は助成の対象にはなりません  
対象 市内に住所のある65歳  
以上の方で接種を希望する方  
助成額 4000円  
回数 生涯1回のみ  
申し込み 電話で  
問合せ 健康づくり課  
☎58・2838

7月24日(金)祝

スポーツの日は施設利用料金が無料です



施設名	施設区分	利用可能時間	連絡先
能代市 総合体育館	体育場	午前9時～ 午後3時	能代市 総合体育館 54-3607
	軽運動場		
	格技場	終日	
	トレーニングルーム		
赤沼球場	野球場		
誠邦園球場			
落合第一球場			
落合第二球場	球技場		
落合球技場			
公園テニスコート	テニスコート		54-4419
B&G 海洋センター	第一体育館		
	第二体育館		

施設名	施設区分	利用可能時間	連絡先
土床体育館	球技場	終日	B&G 海洋センター 54-4419
落合テニスコート	テニスコート		
能代市弓道場	弓道場		52-1085
陸上競技場	陸上全般		54-9445
市民プール	水泳全般		二ツ井町 総合体育館 73-6111
二ツ井町 総合体育館	メインアリーナ		
	サブアリーナ		
	トレーニングルーム		
二ツ井球場	野球場		73-3772
荷上場体育館	体育館		73-5016
二ツ井テニスコート	テニスコート		

※各施設はトレーニングルームを除き予約制(先着順)です。空き状況など詳細は各施設に直接ご確認ください。