

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（9月8日、15日、29日）
- ・金曜コース（9月4日、11日、18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 8月20日(木)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（9月10日、17日、24日）
- 時間 午後1時30分～2時30分
- ・金曜コース（9月4日、11日、18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 8月20日(木)までにフロントへ

問合せ アリナス ☎54-9200



地域包括支援センターを ご利用ください

こんにちは！北地域包括支援センターです

地域包括支援センターは、「高齢者の総合相談」先として、65歳以上の方の介護だけでなく、医療・健康・福祉など、さまざまな部分から支える機関です。高齢者の方々が、健康で生活しやすい日常を送れるように、随時相談を受け付けています。

- 家族の介護で悩んでいる
- 持病について心配がある
- 生活やお金のことで不安がある など、



少しでも「困ったな」「心配だな」と思ったら、お気軽にご相談ください。

窓口に来られない方は電話・訪問にて相談を受け付けます。また、介護予防教室や家族介護教室などを開催しています。お気軽にお問い合わせください。

- 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
- 二ツ井地域包括支援センター ☎73-6662

問合せ 長寿いきがい課 ☎89-5355

仕事への理解を深めませんか ふくしのじと総合フェア

in秋田

求職者向けに事業所の担当者との個別面談などを開催するほか、履歴書用の写真の無料撮影も行います。

日時 8月29日(土)
午後1時～3時

場所

ホテルメトロポリタン秋田
対象 求職者、学生、求人事業所
※要申込。詳細はお問い合わせください。

問合せ 秋田県社会福祉協議会
☎018-864-2880

元気にいきいきとした生活を送るため 一般介護予防教室を 開催します

開催します

●二ツ井地域包括支援センター
日時 ①9月～11月②12月～2月

毎週火曜日または木曜日
午前10時～、午前11時～、
午後1時～、午後2時～の
いずれか

場所 二ツ井町総合体育館
対象 65歳以上の方

定員 5人
申し込み 事前に電話で

問合せ 二ツ井地域包括支援
センター ☎73-6662

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
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

定員 先着10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

ヘルスアップ! 運動教室「能代コース」

8月21日(金) サンピノ	健康・体力づくりの基本 ～安全で効率的な運動を学ぼう～
9月3日(木) サンピノ	筋力トレーニング ～体力アップ! スタイルアップ!～
9月18日(金) サンピノ	室内でできる有酸素運動 ～天気が悪くても運動はできる～