



障がいをお持ちの方やご家族の皆さんへ  
**「ついでに」の役割**  
**「防災体験講座」**  
 炊き出し体験や防災講義、避難テント設営体験などを行います。障がいのある方の生涯学習支援事業の一環として実施します。  
**日時** 9月12日(土)  
 午前10時～午後4時  
**場所** 能代市文化会館  
**対象** 障がい者とその家族、一般および福祉関係者  
**定員** 20人  
**費用** 500円  
**申し込み** 事前に電話で問合せ 中央公民館  
 ☎54・8141

誰もが旅行を楽しむために  
**「ひまわり号走る」のボランティアを募集します**  
 「ひまわり号走る」は障がいや年齢に関わらず、誰もが旅行を楽しむために行われます。あなたも参加者をサポートしながら一緒に旅を楽しみませんか。  
**日時** 9月20日(日)  
 集合 午前7時  
 解散 午後4時40分ごろ  
**行き先** 青森県深浦町十二湖  
**集合場所** 能代駅  
**定員** 150人程度  
**費用** 1000円  
**申し込み** 9月5日(土)までに電話で  
**問合せ** ボランティアセンター  
 ☎53・5180  
 実行委員会 ☎58・3869

毎週水曜

**筋肉貯筋運動教室**

🕒 8/26～12/23 10:00～11:30  
 📍 ニツ井町総合体育館  
 👤 60歳以上  
 💰 会員1,100円、非会員3,800円

毎週水曜

**メタボ予防改善ウォーキング**

🕒 8/26～12/23 19:30～20:30  
 📍 ニツ井町総合体育館  
 👤 成人  
 💰 会員1,100円、非会員3,800円

毎週火曜

**ウォーキングで元気講座**

🕒 8/25～12/22 10:00～11:20  
 📍 ニツ井町総合体育館  
 👤 成人  
 💰 会員1,000円、非会員2,200円

🚶 スポカルきみまち便り ☎090-8785-8823 🕒 日時 📍 場所 👤 対象 💰 費用 🚶

毎週月曜

**ストレッチポール教室**

🕒 9/14～12/14 19:00～19:50  
 📍 ニツ井公民館  
 👤 成人  
 💰 会員1,000円、非会員2,200円

毎週金曜

**らくゆら健康教室**

🕒 8/28～12/25 10:00～11:00  
 📍 ニツ井公民館  
 👤 70歳以上  
 💰 会員1,500円、非会員3,000円

広告



理事長 白坂 祥三  
 院長 白坂 知之 (平成9年 秋田大学医学部卒  
 平成14年 秋田大学医学部大学院修了  
 医学博士)  
 能代市東町14-3 ☎0185-54-6624

内科 胃腸内科 代謝内科 胃カメラ(予約不要)、大腸カメラ毎日実施

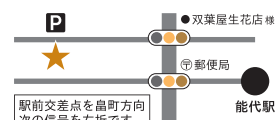
**白坂内科胃腸科医院**

📍 往診、在宅医療、ご相談ください 📍 入院設備あります

内科一般診療 各種検診 予防接種

診療時間

平日 9:00～12:00  
 14:00～17:30  
 土曜 9:00～12:00  
 ※日曜祝祭日休診



院長ブログ  
 配信中!

