

運動不足の方や運動を始めた方へ  
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い方へ運動の基本を教えます。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。

期日/内容  
①10月6日(水)

健康・体力づくりの基本

②10月22日(金)

筋力トレーニング

③11月1日(月)

室内でできる有酸素運動

時間 午後1時30分~3時

場所 ニッ井町庁舎大会議室

講師 健康運動指導士

畑山幸代さん

定員 先着15人

持ち物 飲み物、タオル

申し込み 開催の3日前までに電話で

問合せ 市民保険課

☎89・2159



新入学児童

健康診断が始まります

令和4年4月に小学校に入学する児童の健康診断を行います。案内通知を8月下旬に郵送していますが、届いていない方や、不明な点がある方はお問い合わせください。

学校区/期日

|             |          |
|-------------|----------|
| 淳城南小学校      | 10月1日(金) |
| 第四小学校       | 5日(火)    |
| 淳城西小学校      | 7日(木)    |
| 向能代小学校      | 8日(金)    |
| ニッ井小学校      | 12日(火)   |
| 第五小学校・浅内小学校 | 14日(木)   |

受付時間

午後0時20分~0時50分

場所 旧常盤小・中学校

持ち物 通知書、問診票、同意書、上履き、水筒、黄色い帽子のサイズ記入用紙

※マスクを着用のこと

問合せ 学校教育課

☎73・5281



NO! コロナ差別

~感染した方々にはやさしさを  
ウイルスと闘うすべての方々に感謝を~

新型コロナウイルス感染症は、誰でも感染する恐れがあります。感染された方やその家族、医療機関・医療関係者などに対する誹謗中傷、誤解や偏見に基づく差別、不必要な詮索はお控えいただくよう改めてお願いします。

新型コロナウイルス感染症に  
関する相談について

発熱などの症状がある場合の相談・受診方法は以下のとおりです。

- かかりつけ医がある場合  
受診前に必ず電話相談をして、医療機関へ向かいましょう。
- かかりつけ医がない、休診日である、感染症について不安に思う などの場合  
あきた新型コロナ受診相談センターへ電話しましょう。

24時間

018-866-7050

8:00~  
17:00

018-895-9176

または  
0570-011-567

お気軽においでください  
ピアカウンセリングを  
行います

障がいのある方がピアカウンセラーとなり、自身の経験に基づいた話や思いをお互いに伝え合う場です。

日時 10月9日(土)

午後1時30分~3時

場所 とらいあんぐる

※10月は「身体障害」「内部障害」のピアカウンセラーが対応します。

※その他の障がいにも応じます  
が、手話通訳者が必要な方は  
事前にご連絡ください。

問合せ とらいあんぐる

☎89・6333

器具を使ったトレーニング  
はじめてのマシントレー  
ニング教室を行います

能代地区とニッ井地区で行います。マシンを用いたトレーニングを覚えてみませんか。お気軽にご参加ください。

内容

- ①マシンの使い方
- ②有酸素運動と上半身トレーニング
- ③有酸素運動と下半身トレーニング
- ④トレーニングのまとめ

〈能代地区〉

日時 10月20日(水)~11月17日(水)

の毎週水曜日

午前10時~11時30分

場所 能代市総合体育館  
対象/定員 一般男女10人  
問合せ 能代市総合体育館  
☎54・3607

〈ニッ井地区〉

日時 10月21日(木)~11月11日(木)

の毎週木曜日

午前10時~11時30分

場所 ニッ井町総合体育館

対象/定員 一般男女8人

問合せ ニッ井町総合体育館  
☎73・6111

〈いずれも〉

費用 2000円

持ち物 飲み物、タオル

申し込み 10月15日(金)までに  
電話で