

アリナススポーツ教室

●アクア体操

- ・火曜コース（6月14日、21日、28日）
 - ・金曜コース（6月10日、17日、24日）
- 時間 午後1時30分～2時20分または
午後2時30分～午後3時20分

●バランスボールエクササイズ

- ・木曜コース（6月16日、23日、30日）
 - ・金曜コース（6月10日、17日、24日）
- 時間 午後1時30分～2時30分
午前10時30分～11時30分

≫ いずれも

定員 20人 費用 1,000円
申し込み 5月20日(金)までにフロントへ

●ラージボール卓球教室

日時 6月7日(火)～7月5日(火)
(毎週火曜全5回)
午後1時30分～3時30分
定員 先着16人 費用 1,100円
申し込み 5月31日(火)までにフロントへ



問合せ アリナス ☎54-9200

認知症カフェ

「ほっとカフェ」

認知症の方やその家族、認知症を予防したい方、支えた方など誰でも参加できます。認知症サポーター（オレンジリング、オレンジバッジをお持ちの方）の皆さんのボランティアでの参加もお待ちしております。

日時 5月30日(月)

午前10時～正午

場所 サンピノ

問合せ 長寿いきがい課

☎89・53355



ヘルスアップ！運動教室

日ごろの運動不足解消や、フレイル（虚弱）予防のための運動の基本を学びませんか。

日時 6月2日(木)、9日(木)、17日(金)午後1時30分～3時

場所 アリナス

講師 健康運動指導士 畑山 幸代さん

定員 先着15人

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・21159



マインドフルネス

ヨガセミナー

ヨガ&マインドフルネスを体験しませんか。

日時 5月26日(木)

午後6時30分～7時30分

場所 勤労青少年ホーム

持ち物 ヨガマット

※バスタオルでも可

問合せ

市民活動支援センター

☎52・03355

新型コロナ相談・受診方法

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して医療機関へ向かいます。

●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。

あきた新型コロナ受診相談センター

24時間 ☎018-866-7050

8:00～17:00 ☎018-895-9176

または ☎0570-011-567

新型コロナワクチン接種（3回目） 集団接種会場

勤労青少年ホームで行う、集団接種の日程をお知らせします。接種を希望される方は、必ず事前予約をお願いします。なお、二ツ井会場での集団接種は終了しました。

●18歳以上の方……5月29日(日)まで

※日曜日の午前のみ実施しています。予約状況に応じて実施期間を短縮する場合があります。

使用ワクチン モデルナ社製

●12～17歳の方……5月14日(土)、21日(土)、28日(土)の午後

使用ワクチン ファイザー社製

集団接種予約受付コールセンター
☎0120-123-327

予約申込以外の問合せ
☎0120-003-384
(午前9時～午後5時土日祝日除く)



WEB予約サイト
(24時間予約可能)