

「フレイルチェック測定会

筋肉量や体脂肪量などの体成分を測定してみませんか。あわせてミネラル量やタンパク質量も確認できます。



※ペースメーカーを使用している方は測定できません。

●本庁舎

(市民保険課①～④番窓口)
日時 5月10日(水)
午前10時～11時30分

●向能代地域センター
日時 5月11日(木)
午前10時～11時30分

＜いづれも＞
定員 先着12人
申し込み 前日までに電話で問合せ 市民保険課
☎89・2159

「家族介護者の集い

●本庁地域包括支援センター
日時 5月10日(水)
午後1時30分～2時30分
☎74・7156

●北地域包括支援センター
日時 5月11日(木)
午後1時30分～2時30分
☎74・7730

場所 サンピノ

日時 5月11日(木)
午後1時30分～2時30分

場所 特養しのみ

●南地域包括支援センター

日時 5月25日(木)
午前10時～11時30分
☎74・6700

場所 東部公民館

「ピアカウンセリング

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 5月13日(土)
午後1時30分～3時

場所 トラいあんぐる
※5月は「聴覚障害」「身体障害」のピアカウンセラーが対応します。

問合せ トラいあんぐる
☎89・6333

訂正

広報のしる4月10日号で掲載した「補助金制度をご活用ください」の記事で「きらめくのしるの商い支援補助金」の補助額の基本額は1団体10万円です。

同号「まちなか瓦版」の記事でデッサン教室の費用は1000円、定員は8人です。訂正してお詫びします。
問合せ 中心市街地活性化室
☎89・1414

スポカルきみまちだより

問合せ 事務局(藤田) ☎090-8785-8823

●ウォーキング教室

日時 4月25日～7月18日の毎週火曜日(全12回)
午前10時～11時15分

場所 ニツ井町総合体育館
費用 会員1,500円 非会員3,000円

●筋肉貯筋運動教室

日時 4月26日～7月19日の毎週水曜日(全12回)
午前10時～11時20分

場所 ニツ井町総合体育館
費用 会員1,900円 非会員3,900円

●生活習慣病予防・改善ウォーキング教室

日時 4月26日～7月19日の毎週水曜日(全12回)
午後7時30分～8時30分

場所 ニツ井町総合体育館
費用 会員1,900円 非会員3,900円

●ストレッチポール教室

日時 5月1日～7月10日の隔週月曜日(全6回)
午後7時～8時

場所 ニツ井町総合体育館
費用 会員1,600円 非会員2,800円

●バレトン教室

日時 4月25日～9月26日の毎週火曜日
午後7時～8時

場所 ニツ井町総合体育館
費用 会員1回400円 非会員1回700円

●ボクシング・フィットネス

日時 4月27日～9月28日の毎週木曜日
午後8時～9時

場所 ニツ井町総合体育館
費用 会員1回100円 非会員1回500円

●リラックス・ヨガ

日時 4月28日～9月29日の毎週金曜日
午後7時～8時

場所 ニツ井公民館
費用 会員1回200円 非会員1回500円

ご家庭のお困り事なら **なんでも応援隊** 能代店

粗大ゴミ処分 片付け少量引越し 草刈り庭木伐採

ハウスクリーニング 重量物家具移動 遺品整理生前整理

受付時間: 8:00～20:00(日・祝日定休)
お見積無料 **0120-123-326** 能代市の許可業者
有限会社宮農商事 能代市河戸川字南西山18-9

皆様方の愛情にあふれて育てられたペットをきちんと火葬させていただきます。

※ペットの土葬は不法投棄として法律違反となります。火葬あるいは燃えるごみとして処分してください。

譲渡犬(チワワ等)おります。

PET rest メモリアルパーク 霊園部
※火葬は個別のみ行います

動物取扱責任者 中村 厚志
能代市中沢字瓶長根2-5
TEL 0185-58-5000
ホームページ <http://www.pet-rest.com/>
年中無休

保管(ホテル)	動-19-89 R5年4月更新	有効期限 R10年4月15日
販売	動-19-88 R5年4月更新	有効期限 R10年4月15日
貸し出し	動-19-90 R5年4月更新	有効期限 R10年4月15日
展示	動-19-91 R5年4月更新	有効期限 R10年4月15日
その他譲渡許可(老犬ホーム)	動-19-92 R5年4月更新	有効期限 R10年4月15日