

のしろ白神ネットワーク 木製防護柵塗装イベント

国道7号能代バイパスの木製横断防止柵の耐久性と景観向上のため、塗り替えを行います。参加者にはスギ製コースターを進呈します。

日時 10月4日(水)

午後1時30分～3時

集合 いとく能代南店

定員 先着20人

申し込み 9月20日(水)までに

電話かメール (chiaki@iwt.akta-puac.jp) へ

問合せ 木材高度加工研究所

☎52・6900

ダンスキャラバン

がやってきた!

クラシックバレエ、モダンバレエ作品のほか、アニメイムなどが披露されます。

日時 9月24日(日)

午後0時30分～

※正午開場

場所 能代市文化会館

費用 中学生以上1500円

3歳以上700円

チケット販売 能代市文化会館、たなはしあゆこバレエ

スクール

問合せ たなはしあゆこバレエ

エススクール ☎52・1600

福祉・健康

いきいきふれ愛のつどいを開催します

世代交流イベントとして、4年ぶりに開催します。子ども園児によるお遊戯や、各種団体によるステージ発表、スコップ三味線などが予定されています。どなたでも観覧できます。

日時 9月14日(木)

午前10時30分～

場所 ニッ井町総合体育館

※送迎バスを運行します。ご希望の方は8月末までにご連絡

ください。

持ち物 昼食、内履き

問合せ 地域局市民福祉課

☎73・5500

男性料理教室

●実践編「塩麴でうま味アップ! 鶏の唐揚げ」

日時 9月21日(木)

午前10時～午後1時頃

場所 働く婦人の家

対象 市内在住の男性

定員 15人

費用 500円程度

申し込み 9月1日

(金)～14日(木)に電話で

問合せ 健康づくり課

☎58・2838



アリナススポーツ教室

●アクア体操

- ・火曜コース (10月17日、24日、31日)
 - ・金曜コース (10月13日、20日、27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** 各成人18人

●バランスボールエクササイズ

- ・木曜コース (10月12日、19日、26日)
 - ・金曜コース (10月13日、20日、27日)
- 時間** 午後1時30分～2時30分
午前10時30分～11時30分
- 定員** 各成人20人

>> いずれも

費用 1,000円

申し込み 9月1日(金)～20日(水)までにフロントへ

●ラージボール教室 (火曜全5回)

期間 10月10日、17日、24日、31日、11月7日

時間 午後1時30分～3時30分

定員 成人16人 **費用** 1,100円

●メタボ予防運動教室 (月曜全8回)

期間 10月16日、23日、30日、11月6日、13日、
20日、27日、12月4日

時間 午後1時30分～3時30分

定員 成人12人 **費用** 2,600円

●ヨーガ教室 (月曜全5回)

期間 10月16日、23日、30日、11月6日、13日

時間 午前10時～11時30分

定員 成人女性16人 **費用** 1,100円

>> いずれも

申し込み 9月1日(金)～30日(土)までにフロントへ

問合せ アリナス ☎54-9200

食生活改善推進員養成講座

食生活改善推進員とは、食を中心とした健康づくりの活動を行うボランティア団体です。レシピの考案や啓発グッズの配布など、さまざまな食育活動を行います。講座を受けて、推進員として活動してみませんか。

講座の日時/場所

- 〈1回目〉 9月26日(火)午前10時～午後2時30分
／中央公民館、働く婦人の家
- 〈2回目〉 10月12日(木)午前10時～午後2時
／働く婦人の家
- 〈3回目〉 10月24日(火)午前10時～午後2時
／中央公民館
- 〈4回目〉 11月9日(木)午前10時～午後2時
／働く婦人の家
- 〈5回目〉 11月22日(水)午前11時～午後3時30分
／働く婦人の家

※全5回の講座です。受講が難しい回がある場合はご連絡ください。

対象 能代市民 (おおむね全日程の受講が可能であり、受講後に食生活改善推進協議会へ入会しボランティア活動ができる方)

定員 12人 **費用** 900円 (食材料費3回分)

※参加人数により費用が変動します。

申し込み 9月19日(火)までに電話で
※講座内容などの詳細はホームページ
をご確認ください。

問合せ 健康づくり課 ☎58-2838

