

1・2・1・2ウォーキング

〈工業団地コース〉

日時 9月12日(火)

午前9時50分〜

集合 能代工業団地交流会館前

〈遺跡の里柏子所コース〉

日時 9月21日(木)

午前9時30分〜

集合 南部公民館

問合せ 健康づくり課

☎58・2838



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

日時 9月13日(水)

午前10時〜11時30分

●向能代地域センター

日時 9月14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

とらいあんぐる

からのお知らせ

●とらいあんぐるの公開講座

「調査でわかった能代のむかし」という演題で講演会を開催します。

日時 9月16日(土)

午前10時〜11時

講師 能代市文化財保護室

発掘調査担当 工藤 晃

対象 障がいのある方やそのご家族、一般の方

定員 先着30人

※手話通訳者が同席します。

申し込み 電話かファクス

(89・6335)で

●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 9月9日(土)

午後1時30分〜3時

※9月は「内部障害」「身体障害」のピアカウンセラーが対応します。

いづれも

場所 とらいあんぐる

問合せ とらいあんぐる

☎89・6333

9月の献血日程

日時/場所

9月10日(日)午前10時〜正午
午後1時30分〜4時/いとく能代ショッピングセンター

9月20日(水)午前10時30分〜11時40分、午後1時〜2時30分/能代警察署

問合せ 能代保健所

☎52・4333

健康づくり課
☎58・2838

第1回健康運動教室

(チャレンジ☆フィットネス)

ヨガで全身をほぐした後は、音楽に合わせて腹筋を鍛えるトレーニングでくびれをゲット。最後はゆったりヨガでリラクゼーションタイム。

日時 9月22日(金)

午後6時30分〜7時30分

場所 アリナス

講師 佐藤香蓮さん

対象 市民

定員 15人

持ち物 飲み物、タオル、ヨガマット(お持ちの方)

申し込み 9月15日(金)までに

電話で

問合せ 健康づくり課

☎58・2838



地域対抗ウォークラリー

スマホのアプリを使い、他の自治体と期間内の歩数を競うイベントに参加しませんか。参加するためにアプリのダウンロード、登録を行う必要があります。詳細はホームページをご確認ください。



期間 10月2日(月)〜31日(火)

申し込み 9月29日(金)までに

登録

問合せ 健康づくり課

☎58・2838

事例検討会を開催します

ケア・メイトのしろ主催で、地域の医療、福祉、介護関係者などの連携を目指して、事例検討会を開催します。医療などに関心のある方が集い、オープンに話し合いながら事例を通して暮らしを支え合う地域を考えませんか。

日時 9月8日(金)

午後7時〜8時30分

場所 南部公民館

対象

・医療、福祉、介護関係者
・医療福祉に関心のある方

問合せ 長寿いきがい課

☎89・5355

県新型コロナ総合案内

体調悪化時や相談先に迷ったときは下記へご相談ください。

8時〜17時 **018-895-9176**

17時〜翌8時 **018-866-7050**

LINE相談



「第17回とらいあんぐる祭」開催のお知らせ

祝い餅つき、各種イベント&コーナー、フィナーレには抽選会を予定しています。ぜひお立ち寄りください!

日時 9月24日(日) 午前9時45分〜午後2時

場所 とらいあんぐる

問合せ とらいあんぐる ☎89-6333