

初めての
マシントレーニング

●能代地区

日 11月15日～12月6日の毎週水曜日(全4回) 午前10時～11時30分(4回目は正午まで)

定 18歳以上10人

場 能代市総合体育館

Tel 54・3607

●二ツ井地区

日 11月16日～12月7日の毎週木曜日(全4回) 午前10時～11時30分(4回目は正午まで)

定 18歳以上8人

場 二ツ井町総合体育館

Tel 73・6111

くじずれも

内 1回目「マシンの使い方・理学療法士によるフレイル予防運動」、2回目「有酸素運動と上半身トレーニング」、3回目「有酸素運動と下半身トレーニング」、4回目「トレーニングのまとめ」

※1回目はあきた福祉研究所みんなの家 認定理学療法士(地域) 中澤千枝さんによる運動相談も行います。

費 2400円

講 能代市スポーツ協会 小笠原光さん

申 11月12日(日)までに各会場へ電話で

介護予防教室

●本庁地域包括支援センター

日 毎週木曜日午前9時30分～11時30分※11月30日(木)は休み

場 サンプル

日 11月30日(木)午前10時～11時30分

場 明治町会館

Tel 74・7156

●北地域包括支援センター

日 毎週水曜日午前10時～11時30分

場 特養しののめ

●南地域包括支援センター

日場

11月8日(水)青葉台自治会館

11月9日(木)下中沢集会所

11月16日(木)南部公民館

11月30日(木)東部公民館

いずれも午前10時～11時30分

家族介護者の集い

●本庁地域包括支援センター

日 11月8日(水)午後1時30分～2時30分

場 サンプル

●北地域包括支援センター

日 11月9日(木)午後1時30分～2時30分



場 特養しののめ

●南地域包括支援センター

日 11月15日(水)午前10時～11時30分

場 下中沢集会所

Tel 74・6700

チームオレンジ

認知症の方やその家族、認知症を予防したい人など誰でも参加できる場です。

●チームオレンジ「遊」

趣味や健康活動を楽しみます。日 毎週水曜日午後1時～4時

場 元町オレンジカフェ

問 代表 (櫻田) Tel 080・1676・9846

●チームオレンジ「しゃんしゃん」

楽しく体を動かしませんか。日 毎週火曜日午前10時～11時30分

場 サンプル

費 月800円

問 代表 (佐藤) Tel 090・9638・9572

11月の休日当番医

日	内科	小児科
3日(金祝)	白坂内科胃腸科医院 Tel.54-6624	—
5日(日)	佐藤医院 (三種町) Tel.83-2326	平野医院 Tel.54-3181
12日(日)	後藤内科医院 Tel.55-0500	石川こどもクリニック Tel.52-8558
19日(日)	加賀医院 Tel.54-8080	ねもとクリニック Tel.52-8777
23日(木祝)	工藤泌尿器科医院 Tel.54-9055	—
26日(日)	わたなべ整形外科 Tel.52-8881	石川こどもクリニック Tel.52-8558

必ず、事前に医療機関へ電話にて症状などをお知らせください。変更になる場合もありますので、北羽新報や電話で確認をお願いします。

問 く平日 能代市山本郡医師会 Tel.58-2581
く休日 能代山本医師会病院 Tel.58-3311

県新型コロナ総合案内

午前8時～午後5時 Tel.018-895-9176
午後5時～翌午前8時 Tel.018-866-7050



※診察の際は医療機関へ事前に必ず連絡を LINE 相談

11月の献血日程

6日(月)	午前10時～11時40分	二ツ井町庁舎
	午後1時～4時	
12日(日)	午前10時～正午	ザ・ビッグ能代長崎店
	午後1時30分～4時	
28日(火)	午前9時45分～10時20分	秋田いすゞ自動車能代営業所
	午前11時～11時40分	太平興業能代営業所
	午後1時30分～4時	能代河川国道事務所

問 能代保健所 Tel.52-4333、健康づくり課 Tel.58-2838