水曜日）午後1時30分～2時30分
場所…能代ふれあいプラザ
※当日来られない人へは、第4庁舎④番窓口で対応しています。

○市民ほっと健康相談
健診結果や生活習慣の改善、心身の健康上の相談を受け付けます。

◎能代ふれあいプラザ
10月7日㈮　午後1時～4時
10月16日㈰　午前9時～正午
※10月7日㈮は予約制

◎檜山公民館
10月6日㈭　午後1時～4時

◎南部公民館
10月22日㈯・23日㈰
午前9時～正午
※保健センターの健診受診後、健康相談に参加できなかった人には、事前に電話し、必要に応じてお宅に伺うこともあります。

講座

歴史と文化の香りづくり事業
市外歴史探訪会
文化係☎89－2953

探訪先…
湊城跡・史跡地蔵田遺跡（秋田市）
日時…10月17日㈪
午前9時～午後5時
※文化会館前に午前8時50分集合
定員…50人　**参加料**…50円
申し込み…往復はがきに郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記し、「〒016－8501能代市上町1－3能代市教育委員会文化係」まで
（応募者多数の場合は抽選）
締め切り…10月5日㈬当日消印有効
◎雨天決行・昼食各自持参

アリナススポーツ講座
アリナス☎54－9200

○アクア体操タイム（昼）
◆火曜コース
日時…11月1日～22日（毎週火曜日全4回）午後1時～・午後2時～
◆金曜コース
日時…11月4日～25日（毎週金曜日全4回）午後2時～
★いずれも
定員…20人　**費用**…1260円
申し込み…10月10日㈪～16日㈰
（応募者多数の場合は抽選）

○アクア体操タイム（夜）
日時…11月2日～16日（毎週水曜日全3回）午後7時～8時
定員…20人　**費用**…960円
申し込み…10月11日㈫～17日㈪
（応募者多数の場合は抽選）

○水泳ワンポイントレッスン
日時…11月10日～24日（毎週木曜日全3回）午後2時～3時
定員…12人（10メートル泳げない初心者）
費用…960円
申し込み…10月20日㈭～
（定員になり次第締め切り）

○バランスボールエクササイズ
日時…11月10日～24日（毎週木曜日全3回）午後1時30分～2時30分
定員…12人　**費用**…960円
申し込み…10月20日㈭～
（定員になり次第締め切り）

○シェイプアップ教室
日時…10月18日～11月18日（毎週火・金曜日全10回）午前10時30分～正午
定員…16人　**費用**…2500円
内容…マシントレーニング・ニュースポーツ・水中運動・風の松原ウオーキングなど
申し込み…10月14日㈮まで
（定員になり次第締め切り）

第2回世界自然遺産会議協賛事業
こども環境探偵団・環境大学講座
環境係☎89－2172

テーマ…「渡り鳥の観察会」
小友沼や二ツ森での観察、渡りのルートの学習、自然保護や環境保全の重要性について理解を深めます。
対象…小・中学生と一般（小学1～3年生は必ず保護者同伴）
日時…10月15日㈯
午前8時30分～午後2時30分
集合…中央公民館　**定員**…40人程度
申し込み…電話などで住所、氏名、学校名、学年、電話番号を環境係へ
（定員になり次第締め切り）

元気◎印 子育て情報コーナー［10月］

～あなたの子育て応援します！～

1日㈯　すくすくひろば　ひよこ【6ヶ月まで】（支援センター）
4日㈫　すくすくひろば　0・1歳児　（消防署見学）
5日㈬　すくすくひろば　2歳以上児　（消防署見学）
※消防署見学は現地集合・雨天決行です。
7日㈮　合同ひろば　おでかけ遠足　（ぽんぽこ山）
※雨天の場合は市民体育館で行います。
13日㈭　出前保育　（出戸街区公園）
14日㈮　地域出前保育　（鶴形小学校）
20日㈭　ちびちゃんひろば　（第一・河戸川・浅内・福田・竹生・常盤・鶴形・檜山の各保育所）
27日㈭　出前保育　（風の松原いこいのひろば）
28日㈮　合同ひろば　（市民体育館）
開催時間…いずれも午前10時～11時30分

◆子育てテレホンサービス
10月1日～16日　反抗期
10月17日～31日　おしっこのトレーニング
専用電話 ☎52－6700

問合せ　子育て支援センター　☎52－8115