健康チャレンジポイント事業の対象イベント（10月）

	実施日(曜日) 時間	イベント名	内容	場所	問合せ先 （担当者名・電話番号）
1	10月1日（木） 10:00～13:00	男性料理教室	調理実習	働く婦人の家	健康づくり課 58-2838
2	10月2日（金） 14:00～15:00	聞こえの講演会	難聴がフレイルや認知症のリスクが高いことについて知り、予防策について学びます。	向能代公民館	長寿いきがい課 89-5355
3	10月2日（金） 8:30～16:30	浅内地区学習会	視察研修	防災学習館	健康づくり課 58-2838
4	10月2日(金) 10:00～11:30	1,2,1,2ウオーキング	ウオーキング	檜山歴史の里コース	健康づくり課 58-2838
5	10月3日(土) 7:00～17:30	二ツ井市民学校講座 初級トレッキング講座 (1班)	初心者対象のトレッキングにより健康づくりを進めます。	乳頭山	二ツ井公民館 73-2590
6	10月5日（月） 10:00～11:30	フレイル予防健康教室 (転倒・骨折予防)	健康運動指導士による講話と実技	サンピノ	市民保険課 89-2159
7	10月6日（火） 19:00～20:00	健康運動教室（チャレンジ☆フィットネス）	キック＆パンチ	NODENアリーナ	健康づくり課 58-2838
8	10月6日（火） 13:30～15:00	フレイル予防健康教室 (転倒・骨折予防)	健康運動指導士による講話と実技	二ツ井公民館	市民保険課 89-2159
9	10月6日（火） 14:00～15:00	聞こえの講演会	難聴がフレイルや認知症のリスクが高いことについて知り、予防策について学びます。	南部公民館	長寿いきがい課 89-5355
10	10月7日(水) 7:00～17:30	二ツ井市民学校講座 初級トレッキング講座 (2班)	初心者対象のトレッキングにより健康づくりを進めます。	乳頭山	二ツ井公民館 73-2590
11	10月8日(木) 19:00～20:00	二ツ井市民学校講座 メンズヨガ腰痛予防教室	健康維持と男性の地域交流の場を図ります。	二ツ井公民館 和室	二ツ井公民館 73-2590

	実施日(曜日) 時間	イベント名	内容	場所	問合せ先 (担当者名・電話番号)
12	10月8日(木) 13:30～15:00	二ツ井地区健康教室	オーラルフレイル予防	二ツ井公民館分館	市民福祉課 73-5500
13	10月9日(金) 14:00～15:00	健康運動教室(チャレンジ☆フィットネス)	腹筋ヨガトレ	NODENアリーナ	健康づくり課 58-2838
14	10月11日(日) 10:00～16:00	食育フェスタ	来場者の皆様に、展示、ゲーム、ベジチェック等を通じて楽しみながら食育を学んでいただきます。	能代山本スポーツリゾートセンターアリナス	農業振興課 89-2182
15	10月12日(月) 9:30～15:00				
16	10月12日(月) 9:30～11:00	能代まち歩き健康ウォーク	バスケに関連する施設等を巡るウォーキングツアー	能代バスケミュージアムほか	地域おこし協力隊　長嶺 akita_noshiro_basketball (インスタグラム)
17	10月13日(火) 13:30～15:00	フレイル予防健康教室 (転倒・骨折予防)	健康運動指導士による講話と実技	向能代公民館	市民保険課 89-2159
18	10月14日(水) 19:00～20:00	二ツ井市民学校講座 メンズヨガ疲労回復教室	健康維持と男性の地域交流の場を図ります。	二ツ井公民館 和室	二ツ井公民館 73-2590
19	10月14日(水) 10:00～11:00	向能代地区学習会	音楽療法	向能代地域センター	健康づくり課 58-2838
20	10月14日(水) 10:00～11:30	フレイルチェック測定会	体成分分析装置で測定、健康相談実施	本庁舎会議室2	市民保険課 89-2159
21	10月15日(木) 13:30～15:00	フレイル予防健康教室 (転倒・骨折予防)	健康運動指導士による講話と実技	二ツ井公民館	市民保険課 89-2159
22	10月15日(木) 14:00～15:00	聞こえの講演会	難聴がフレイルや認知症のリスクが高いことについて知り、予防策について学びます。	二ツ井公民館　二ツ井分館	長寿いきがい課 89-5355

	実施日(曜日) 時間	イベント名	内容	場所	問合せ先 (担当者名・電話番号)
23	10月16日(金) 8:30～16:30	常盤地区視察研修	豆腐作り、りんご狩り体験	鹿角市内施設	健康づくり課 58-2838
24	10月16日(金) 13:30～15:00	鶴形地区健康教室	マクラメのリーフキーホルダー作り	鶴形公民館	健康づくり課 58-2838
25	10月17日(土) 10:00～12:00	ティラノサウルスレース	ティラノサウルスの着ぐるみを着てレースをする。	ニコニコ広場	二ツ井町観光協会 73-5075
26	10月17日(土) 13:30～15:00	稲刈り体験	稲刈り鎌で稲を刈り取る体験。	富根	二ツ井町観光協会 73-5075
27	10月19日(月) 13:30～15:00	フレイル予防健康教室(転倒・骨折予防)	健康運動指導士による講話と実技	向能代公民館	市民保険課 89-2159
28	10月20日(火) 10:00～11:30	フレイル予防健康教室(転倒・骨折予防)	健康運動指導士による講話と実技	南部公民館	市民保険課 89-2159
29	10月20日(火) 19:00～20:00	健康運動教室(チャレンジ☆フィットネス)	ピラティス	NODENアリーナ	健康づくり課 58-2838
30	10月20日(火) 9:15～12:10	扇渕・檜山地区視察研修	豆腐づくり体験	松岡食品(八峰町)	健康づくり課 58-2838
31	10月21日(水) 10:00～13:30	榊地区視察研修	調理教室	南部公民館	健康づくり課 58-2838
32	10月22日(木) 10:00～11:30	フレイルチェック測定会	体成分分析装置で測定、健康相談実施	東部公民館	市民保険課 89-2159
33	10月23日(金) 9:30～11:30	きみまち阪「恋文の日」ツアー	きみまち観光ガイドの案内で恋文にまつわる名所を散策後、きみ恋カフェで休憩しながら絵はがきを執筆、恋文ポストへ投函。	きみまち阪	二ツ井町観光協会 73-5075

	実施日(曜日) 時間	イベント名	内容	場所	問合せ先 (担当者名・電話番号)
34	10月23日(金) 10:00～13:00	男性料理教室	調理実習	働く婦人の家	健康づくり課 58-2838
35	10月23日(金) 10:00～11:00	荷上場地区健康教室	特殊詐欺・悪質商法とその対策	荷上場分館	市民福祉課 73-5500
36	10月25日(日) 9:30～11:30	きみまち阪紅葉まつりイベント 七座山紅葉トレッキングツアー	きみまち阪紅葉まつりイベントの一環で、きみまち観光ガイドと紅葉の七座山を歩く。	七座山	二ツ井町観光協会 73-5075
37	10月25日(日) 10:00～	第26回　能代市障がい者スポーツ・レクリエーション大会	障がいをもつ方が共にスポーツやレクリエーションを通してふれあい、楽しみながらリハビリテーションを行う機会を作る	能代山本スポーツリゾートセンター「アリナス」	能代市福祉課 89-2152
38	10月26日(月) 14:00～15:00	B・Cブロック心の健康づくり教室	おとぼけマジック	中央公民館	健康づくり課 58-2838
39	10月27日(火) 13:30～15:00	天神地区健康教室	運動学習「みんなで一緒にフレイル予防」	小繋会館	市民福祉課 73-5500
40	10月27日(火) 10:00～12:00	認知症カフェ(ほっとカフェ)	認知症や予防について交流を通し学びます。	羽立自治会館	長寿いきがい課 89-5355
41	10月29日(木) 19:00～20:00	健康運動教室(チャレンジ☆フィットネス)	エアロビクス	NODENアリーナ	健康づくり課 58-2838
42	10月29日(木) 13:30～15:00	仁鮒～田代地区健康教室	運動学習「みんなで一緒にフレイル予防」	杉ホールひびき	市民福祉課 73-5500
43	10月29日(木) 10:00～11:30	フレイル予防健康教室(転倒・骨折予防)	健康運動指導士による講話と実技	南部公民館	市民保険課 89-2159
44	10月30日(金) 10:00～11:30	フレイル予防健康教室(転倒・骨折予防)	健康運動指導士による講話と実技	二ツ井公民館	市民保険課 89-2159

	実施日(曜日) 時間	イベント名	内容	場所	問合せ先 (担当者名・電話番号)
45	10月31日(土) 9:30～12:30	高岩山紅葉トレッキングツアー	きみまち観光ガイドと紅葉の高岩山を歩く。	高岩山	二ツ井町観光協会 73-5075
46	10月31日(土) 9:00～13:00	まちあるき　能代ウラガワンダーランド	街なかにある施設の裏側に潜入して新しい魅力を発見する。	能代市大会議室等	中心市街地活性化室 89-1414
47	毎週月曜日 10:00～11:30	ゆうあい健康教室	介護予防教室	南部公民館	長寿いきがい課 89-5355
48	毎週火曜日 10:00～11:30	ゆうあい健康教室	介護予防教室	養蚕地区自治会集会所	長寿いきがい課 89-5355
49	毎週水曜部 13:00～14:30	運動器機能向上教室	介護予防教室	総合体育館	長寿いきがい課 89-5355
50	毎週水曜日 10:00～11:30	はつらつ教室	介護予防教室	特養しののめ	長寿いきがい課 89-5355
51	毎週水曜日 10:00～11:30	はつらつ教室	介護予防教室	能代ふれあいプラザ	長寿いきがい課 89-5355
52	毎週木曜日 10:00～11:30	はつらつ教室	介護予防教室	東部公民館 福田集会所 南部公民館 東部公民館 鶴形公民館	長寿いきがい課 89-5355
53	毎週木曜日 11:00～12:00	運動器機能向上教室	介護予防教室	総合体育館	長寿いきがい課 89-5355
54	5/1(金)～ 10/31(土)	米代川カヌー体験 2kmツーリング	道の駅ふたついから2km上流よりカヌーで下る。 1日2回　11:00-12:00 14:30-15:30	米代川	二ツ井町観光協会 73-5075
55	5/1(金)～ 10/31(土)	米代川カヌー体験 5kmツーリング	道の駅ふたついから5km上流よりカヌーで下る。 1日2回　10:00-11:30 13:30-15:00	米代川	二ツ井町観光協会 73-5075

	実施日(曜日) 時間	イベント名	内容	場所	問合せ先 (担当者名・電話番号)
56	5/1(金)～ 11/30(月)	テントサウナ体験	広々とした田園風景のなかでサウナ体験。種梅川で川遊びやSUP体験・バーベキュー用具の貸出しも可。	梅内地区	二ツ井町観光協会 73-5075
57	6/1(月)～ 10/31(土)	米代川カヌー体験 道の駅ふたついプチカヌー	道の駅ふたつい付近をカヌーで周遊。 1日3-4回 11:00-11:45 11:00-12:00 14:30-15:30 夏季のみ追加 16:00-16:45	米代川	二ツ井町観光協会 73-5075
58	6/1(月)～ 10/31(土)	米代川カヌー体験 今泉大堤コース	米代川でカヌー体験ができない時の代替コース 1日3回 11:00-11:45 11:00-12:00 14:30-15:30	北秋田市 今泉大堤	二ツ井町観光協会 73-5075
59	～ 11月 10:30-15:00	秘境「窓山」のワイルド体験(昼食付き)	能代市最北の窓山集落で半自給自足の生活を体験。家畜のヤギやニワトリと遊び、じゅんさいや山わさびを採って昼食で味わう。 ※体験は中学生以上。	梅内字窓山	二ツ井町観光協会 73-5075