健康チャレンジポイント事業の対象イベント（11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	11月3日（火） 13:30～15:00	健康を考える市民のつどい	健康で笑顔のある毎日は、食卓から	能代山本広域交流センター	健康づくり課 58-2838
2	11月5日（木） 13:30～15:00	二ツ井地区健康教室	運動学習「みんなで一緒にフレイル予防」	二ツ井公民館分館	市民福祉課 73-5500
3	11月10日（火） 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	二ツ井公民館	市民保険課 89-2159
4	11月11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	向能代公民館	市民保険課 89-2159
5	11月11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
6	11月12日（木） 10:00～11:30	荷上場地区健康教室	運動学習「モルックを楽しもう」	荷上場体育館	市民福祉課 73-5500
7	11月13日(金) 19:00～20:00	二ツ井市民学校講座 ズンバ教室	健康増進や世代間交流の充実を図ります。	二ツ井公民館 大会議室	二ツ井公民館 73-2590
8	11月14日（土） 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。	能代ふれあいプラザ	長寿いきがい課 89-5355
9	11月16日(月) 10:30～12:00	Aブロック・向能代地区健康教室	椅子ヨガ	勤労青少年ホーム	健康づくり課 58-2838
10	11月18日（水） 13:30～15:00	富根地区健康教室	運動学習「ユニカールを楽しもう」	ブナの森伝承館	市民福祉課 73-5500

	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)
11	11月19日(木) 10:30～11:30	扇渕・檜山地区運動の学習会	リズム体操	檜山公民館	健康づくり課 58-2838
12	11月20日(金) 19:00～20:00	二ツ井市民学校講座 ズンバ教室	健康増進や世代間交流の充実を図ります。	二ツ井公民館 大会議室	二ツ井公民館 73-2590
13	11月23日(月) 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
14	11月26日(木) 13:30～15:00	仁鮒～田代地区健康教室	運動学習「モルックを楽しもう」	杉ホールひびき	市民福祉課 73-5500
15	11月26日(木) 13:30～14:30	榊・浅内合同学習会	運動教室	南部公民館	健康づくり課 58-2838
16	11月26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
17	11月27日(金) 19:00～20:00	二ツ井市民学校講座 ズンバ教室	健康増進や世代間交流の充実を図ります。	二ツ井公民館 大会議室	二ツ井公民館 73-2590
18	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
19	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
20	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
21	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

	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)
22	毎週水曜日 10:00～11:31	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
23	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
24	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
25	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
26	～ 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