

健康チャレンジポイント事業の対象イベント（5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	5月中 12:15～13:30	街なかごみゼロウォーキング	クリーンアップ及び食後の運動	各所からのしろ交流プラザCoco Waまで	中心市街地活性化室 89-1414
2	5月6日(水) 7:30～8:00	北高跡地ラジオ体操会	スポーツ推進委員によるラジオ体操指導	能代北高跡地	総合政策課 89-2142
3	5月6日(水) 8:10～8:40	北高跡地いすヨガ教室	指導員によるヨガ教室	能代北高跡地	総合政策課 89-2142
4	5月12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
5	5月13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
6	5月14日(木) 13:30～15:00	認知症サポーター養成講座	認知症サポーター養成講座の開催	市役所会議室1	長寿いきがい課 89-5355
7	5月16日(土) 7:30～8:00	北高跡地ラジオ体操会	スポーツ推進委員によるラジオ体操指導	能代北高跡地	総合政策課 89-2142
8	5月16日(土) 8:10～8:40	北高跡地いすヨガ教室	指導員によるヨガ教室	能代北高跡地	総合政策課 89-2142
9	5月20日(水) 10:00	1.2.1.2ウォーキング (能代公園コース)	ウォーキング	(能代公園コース)	健康づくり課 58-2838
10	5月28日(木) 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	鶴形公民館	長寿いきがい課 89-5355
11	5/1～ 毎週火曜日 10:00～11:30	ゆうあい健康教室	介護予防教室	中川原会館	長寿いきがい課 89-5355
12	5/12～ 毎週月曜日 10:00～11:30	ゆうあい健康教室	介護予防教室	浅内自治会館	長寿いきがい課 89-5355
13	5/12～ 毎週火曜日 10:00～11:00	筋肉元気教室	介護予防教室	二ツ井総合体育館	長寿いきがい課 89-5355
14	5/12～ 毎週火曜日 11:00～12:00	筋肉元気教室	介護予防教室	二ツ井総合体育館	長寿いきがい課 89-5355
15	5/12～ 毎週火曜日 14:00～15:00	筋肉元気教室	介護予防教室	二ツ井総合体育館	長寿いきがい課 89-5355
16	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
17	毎週木曜日 9:30～11:30	はつらつ教室	介護予防教室	サンピノ	長寿いきがい課 89-5355
18	毎週木曜日 10:00～11:30	はつらつ教室	介護予防教室	浅内自治会館 南部公民館 東部公民館	長寿いきがい課 89-5355
19	5/19～ 毎週木曜日 10:00～11:30	ゆうあい健康教室	介護予防教室	特養しののめ	長寿いきがい課 89-5355