

健康チャレンジポイント事業の対象イベント(7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	7月4日(土) 8:00～17:00	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	森吉山	二ツ井公民館 73-2590
2	7月5日(日) 9:30～11:30	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
3	7月8日(水) 8:00～17:00	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	森吉山	二ツ井公民館 73-2590
4	7月8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	東部公民館	市民保険課 89-2159
5	7月9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	二ツ井公民館	市民保険課 89-2159
6	7月11日(土) 10:00～12:00	【運動講座】無理なく続けられる体づくり	軽運動、熱中症予防対策講座 など	NODENアリーナ軽運動室	能代市地域おこし協力隊 長嶺 080-3699-6882
7	7月15日(水) 9:30～11:30	常盤地区心の健康づくり学習会	作品づくり(ハーバリウム)	常盤地域センター	健康づくり課 58-2838
8	7月26日(日) 7:30～7:50	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
9	7月26日(日) 7:50～8:20	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
10	7月28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	槐・四日市集会所	長寿いきがい課 89-5355
11	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
12	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

健康チャレンジポイント事業の対象イベント(7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)
13	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	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	毎週火・水曜日 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
16	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
17	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
18	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 養蚕地区自治会集会所	長寿いきがい課 89-5355
19	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 鶴形公民館	長寿いきがい課 89-5355
20	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
21	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
22	5月1日(金)～ 10月31日(土)	米代川カヌー体験 2kmツーリング	道の駅ふたついでから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
23	5月1日(金)～ 10月31日(土)	米代川カヌー体験 5kmツーリング	道の駅ふたついでから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
24	5月1日(金)～ 11月30日(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

健康チャレンジポイント事業の対象イベント(7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)
25	6月1日(月)～ 10月31日(土)	米代川カヌー体験 道の駅ふたついちチカヌー	道の駅ふたついち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 ※16:00-16:45(夏季のみ追加)	米代川	二ツ井町観光協会 73-5075
26	6月1日(月)～ 10月31日(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