

イベント情報

のしろ健康21 健康展

体脂肪率、骨密度、血管年齢、ベジチェック(野菜摂取量)といった各種測定機器による健康チェックをはじめ、ウォーキングやヨガなどの運動体験、薬剤師・栄養士等による各種健康相談など健康に関するイベントが盛りだくさんです。さまざまな角度から、自分の健康を考えてみませんか。すべて無料。お気軽にご来場ください。

日時 7月30日(土)午前10時～午後3時

会場 イオンタウン能代

●健活ヨガ(事前に電話で要予約)

時間 1回目:午前11時～、2回目:午後1時～、3回目:午後2時～(各30分程度)

定員 各先着12人

問合せ 健康づくり課 ☎58-2838



●家族介護者の集い
在宅で介護している方や介護について知りたい方が集まり交流する場です。
●本庁地域包括支援センター
☎74-7156

●認知症家族介護の交流会
認知症への不安や介護の悩みを抱えている方が語り合える交流会です。
日時 7月12日(火)
午後1時～3時
場所 やさしい風「健康館」
問合せ 長寿いきがい課
☎89-5355

日時 7月13日(水)
午後1時30分～2時30分
場所 サンピノ
●北地域包括支援センター
日時 7月14日(木)
☎74-7730
午後1時30分～2時30分
場所 特養しののめ
●南地域包括支援センター
☎74-6700
日時 7月6日(水)
午前10時～11時30分
場所 東部公民館
※テーマなどは担当区域の地域包括支援センターへお問い合わせください。

7月 子育て支援センター通信



■サンピノ・すくすくひろば(午前10時～11時30分)

期 日	主な内容	場 所
1日(金)	0歳児ひろば・6カ月未満児 定員8組	高齢者友愛センター
5日(火)	0歳児ひろば・6カ月以上児 定員8組	
8日(金)	おさがり交換会 定員前半後半各10組	
10日(日)	サンデーすくすくひろば 定員8組 (パパの子育て支援講座)	能代市総合体育館
15日(金)	1歳以上児ひろば 定員10組	
19日(火)	子育て支援講座(トレーニングルームでリフレッシュ) 定員10組	
22日(金)	おしゃべりサロン 定員3組	子育て支援センター
25日(月)	誕生会 定員15組	能代市総合体育館
27日(水)	みんな一緒(夏まつり) 定員20組 7月11日(月)～受け付け	サンピノ
28日(木)	ちびちゃんひろば(園開放)	第一・第四保育所

■さんぼえむ・すくすくひろば(午前9時30分～午後1時)

期 日	主な内容	場 所
5日(火)	一緒に遊ぼうね!	さんぼえむ
6日(水)	子育て支援講座(ベビーマッサージ) 定員5組	
12日(火)	0歳児ひろば	
13日(水)	おでかけひろば(飛行機を見に行こう!) 定員6組	大館能代空港
19日(火)	すくすく講座(子育てについて) 要申し込み	二ツ井公民館
20日(水)	作って遊ぼう!(アンパンマンの椅子作り) 定員5組	さんぼえむ
21日(木)	絵本たのしいね! (はらぺこあむしさんの絵本デー)	二ツ井図書館
26日(火)	一緒に遊ぼうね!	さんぼえむ
27日(水)	誕生会	
28日(木)	ちびちゃんひろば(園開放)	二ツ井・きみまち子ども園

※定員を設けている場合は申し込みが必要です。上記以外の園開放日については、市ホームページをご覧ください。

◆育児に関する無料相談受付中!

サンピノ ☎52-8115 祝日を除く月～土曜日 午前8時30分～午後5時

さんぼえむ ☎73-3111 月・木・金・土曜日 午前8時30分～午後5時 火・水曜日 午後1時30分～5時



■つどいの広場「ほけっと」(無料の遊び場) ☎080-3206-1299

時間 午前9時30分～正午

午後1時～4時30分

場所 イオン能代店3階

お休み 14日(木)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、24日(日)

●ぐるぐるべったん(いっしょにつくろう!)

「リースにべったん」

●出張図書館「おはなしほけっと」

7月22日(金)午前11時～11時15分



■あそびの広場 ぱれっと ☎090-5832-0303(菊池)

●夏!水!おそとであそぼ!

日時 7月27日(水)午前10時～午後0時30分

場所 能代山本広域交流センター

費用 200円

対象 乳幼児と保護者

持ち物 おにぎり、お椀、箸、スプーン、手拭き、飲み物、帽子、着替え

※状況により内容が変更または中止になる場合があります。

