

子育てフェスティバル 「あそびのレシピ！」

親子体操とミニ運動会を行います。乳幼児期における「あそび」は、生涯にわたる「生きる力」の源です。広いアリーナでお子さんと一緒に思いきり遊びましょう。

動きやすい服装と上履きを持ってご参加ください。おさがり交換会もあります。

日時 7月17日(月祝)
午前10時～11時30分

場所 能代市総合体育館
対象 就学前のお子さんとその保護者(兄弟姉妹も可)

申し込み 申込用紙(市ホームページからダウンロード可)に記入して、子育て支援センターや各教育・保育施設へ。当日も受け付けます。

問合せ 子育て支援センターサンピノ ☎52-8115
子育て支援センターさんぼえむ ☎73-3111



おさがり交換会について

時間 午前9時30分～正午
場所 能代市総合体育館格技場
ご家庭で眠っている衣服(130サイズ以下)のある方は、7月8日(土)までに子育て支援センターへ届けてください。当日お持ちになる場合は、事前にご連絡ください。

アリナススポーツ教室

●アクア体操(水中運動)

- ・火曜コース(7月11日、18日、25日)
 - ・金曜コース(7月7日、14日、21日)
- 時間 午後1時30分～2時20分または
午後2時30分～3時20分

●バランスボールエクササイズ

- ・木曜コース(7月13日、20日、27日)
 - ・金曜コース(7月14日、21日、28日)
- 時間 午後1時30分～2時30分
時間 午前10時30分～11時30分

≫いづれも

定員 20人 費用 1,000円
申し込み 6月20日(火)までにフロントへ
問合せ アリナス ☎54-9200

一介護予防教室

●本庁地域包括支援センター

☎74・7156

日時 毎週木曜日

午前9時30分～11時30分

場所 サンピノ

●北地域包括支援センター

☎74・7730

日時 毎週水曜日

午前10時～11時30分

場所 特養しなのめ

●南地域包括支援センター

☎74・6700

期日/場所

・6月14日(水)/芝葦森団地集客室

・6月15日(木)/鶴形地域センター

・6月23日(金)/東部公民館

・7月10日(月)/東部公民館

時間 午前10時～11時30分

≫いづれも

対象 65歳以上の方

一ほっとカフェ(認知症カフェ)

認知症の方や家族、認知症を予防したい方、支

えたい方など誰でも

参加できます。

日時 6月20日(火)

午前10時～正午

場所 下中沢集会所

問合せ 長寿いきがい課

☎89・5355



一ゆうあい健康教室(能代地域)

●本庁地域包括支援センター

☎74・7156

日時 8月2日以降の日

毎週水曜日

場所 住吉住宅集会所

●北地域包括支援センター

☎74・7730

日時 8月22日以降の日

毎週火曜日

場所 特養しなのめ

●南地域包括支援センター

☎74・6700

日時 7月7日以降の日

毎週金曜日

午前10時～11時30分

場所 鶴形地域センター



第3回明治安田生命 大人の塗り絵コンクール

認知症予防に大人の塗り絵

を楽しみませんか。

応募作品 次の場所で配布し

ている10種類のコンクール

専用塗り絵から1枚選んで

応募してください

・明治安田生命能代営業所

(住吉町4-19)

・長寿いきがい課⑩番窓口

・各地域包括支援センター

応募対象 30歳以上の方

応募締切 8月31日(木)までに

明治安田生命能代営業所へ

※応募は1人につき1点まで

問合せ 明治安田生命能代営業所

☎52・5621