

1,2,1,2ウオーキング ・健康チェック

日時 2月15日(土)午前10時30分

場所 イオンタウン能代
(食品売り場側催事場)



1,2,1,2ウオーキング・健康チェックを開催します。
イオンタウン能代で天気を気にせずウオーキングを楽しみましょう。

体成分測定・骨健康度測定・ベジチェック(野菜摂取量)等の各種測定機器による健康チェックや、栄養・健康相談などの健康イベントを同時開催します。

今回は、誰でも気軽に測定できる体力測定も実施します。すべて無料で行いますので、冬の運動不足解消に、お気軽にご参加ください。

※送迎バス(能代地域・二ツ井地域)も出ますので、ご希望の方はご予約ください。

問 健康づくり課 Tel58-2838

内容

- ・ウオーキング
 - ・のしろ健康体操
 - ・各種健康チェック
 - ・体力測定 ※ウオーキング中は休止します。
 - ・栄養・健康相談コーナー
- 《ウオーキング、のしろ健康体操》

1回目 午前10時30分から

2回目 午後1時30分から



サロン

2月

誰でも気軽に立ち寄り、悩みなどを語ることができます。
心を休養させる場所としてご利用ください。

場所について 問 健康づくり課 Tel58-2838

名称/団体名	日 時	場 所
お茶っこサロン 絆の会	5日(水) 午後1時～3時	長崎集会所
おひさまサロン あったかい“わ”	2日(日) 午後1時～3時	市民プラザ
かいわば かいわば	8日(土) 午後2時～4時	広域交流センター
かだつて、かだるべ 「交流サロン」 萌の会	13日(木) 午後1時～3時	サンピノ
コーヒーサロン ひとやすみ ひとやすみ	15日(土) 午後1時～3時	サンピノ
ごっこサロン ゴッコの会	21日(金) 午後1時30分～3時30分	保坂福祉会館
サロン アロハ サロン アロハ	12日(水) 午後1時～3時	中央公民館
サロン さんぽ道 らく・楽	27日(木) 午後1時30分～3時30分	やさしい風 「健康館」
サロン「リラタイム」 和絆	5日(水)、15日(土)、25日(火) 午後2時～4時	浄徳寺
話っこサロン つながる♡輪	10日(月) 午後1時～3時	市民プラザ
ほっと・サロン ふれあいのWA	10日(月) 午前9時～正午 18日(火) 午後1時～3時	二ツ井公民館 市民プラザ

みんなの相談窓口 まるっとステーション

2月

丸ごと相談員が生活上の困り事・悩み事などお聞きします。相談ができるスペースの他にもお茶やお菓子を食べながら交流するスペースもありますのでぜひお気軽にお越しください。

問 市社会福祉協議会 Tel89-6000

場 所	日 時
まるっとステーション まちなか(柳町)	祝日を除く月～金曜日、 午前10時～午後5時
南部公民館	14日(金)、21日(金)、28日(金)
東部公民館	5日(水)、19日(水)、26日(水)
檜山公民館	4日(火)、18日(火)、25日(火)
鶴形公民館	12日(水)、19日(水)、26日(水)
常盤公民館	3日(月)、18日(火)、25日(火)
特別養護老人ホームしののめ交流室(向能代地区)	10日(月)、17日(月)、27日(木)
※各公民館と特養しののめは午前10時～午後3時	