

はじめての

マシントレーニング

ニツ井地区

日 3月7日～28日の毎週金曜日（全4回）  
1～3回目…午前10時～11時30分  
4回目…午前10時～正午

場 ニツ井町総合体育館

内

・1回目…マシンの使い方・インボディー測定  
・2回目…有酸素運動と上半身トレーニング  
・3回目…有酸素運動と下半身トレーニング  
・4回目…トレーニングのまとめ、理学療法士によるフレイル予防運動

※4回目は理学療法士による運動相談も行います。  
定 18歳以上8人  
費 2400円

講

・1～4回目…能代市スポーツ協会 小笠原光さん  
・4回目…認定理学療法士（地域）中澤千枝さん

申 3月5日（水）までに電話で  
問 ニツ井町総合体育館

Tel 73・6111

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々が集まり、介護について学んだり悩みなどを話し合う集いです。

介護について悩んでいる方、一度足を運んでみませんか。テーマなどは、担当区域の地域包括支援センターにお問い合わせください。

北地域包括支援センター

日 3月13日（木）午後1時30分～2時30分

場 特養しののめ

南地域包括支援センター

日 3月11日（火）午前10時～11時30分  
場 鶴形公民館

介護予防教室

運動不足やもの忘れが気になる方、閉じこもりなどを予防したい65歳以上の方が対象です。

本庁地域包括支援センター

日 3月6日（木）、13日（木）  
午前9時30分～11時30分  
場 サンプィノ

北地域包括支援センター

日 毎週水曜日 午前10時～11時30分  
場 特養しののめ

南地域包括支援センター

日 3月4日（火）午前10時～11時30分  
場 母体会馆

日 3月12日（水）午前10時～11時30分

場 芝草森住宅集会室

日 3月13日（木）午前10時～11時30分

場 南部公民館

場 東部公民館

サロン・老人会などで体操や健康講話などの希望がある方は、各地域包括支援センターにご相談ください。

3月の休日当番医

| 日        | 内科                       | 小児科                       |
|----------|--------------------------|---------------------------|
| 2日（日）    | 山須田医院<br>Tel 54-3120     | 平野医院<br>Tel 54-3181       |
| 9日（日）    | 白坂内科胃腸科医院<br>Tel 54-6624 | 石川こどもクリニック<br>Tel 52-8558 |
| 16日（日）   | 加賀医院<br>Tel 54-8080      | 平野医院<br>Tel 54-3181       |
| 20日（木・祝） | わたなべ内科医院<br>Tel 74-7333  | —                         |
| 23日（日）   | 三田医院<br>Tel 58-3858      | 石川こどもクリニック<br>Tel 52-8558 |
| 30日（日）   | 淡路医院<br>Tel 52-5015      | 藤原こども医院<br>Tel 52-7241    |

必ず、事前に医療機関へ電話にて症状などをお知らせください。変更になる場合もありますので、北羽新報や電話で確認をお願いします。

問 〈平日〉能代市山本郡医師会 Tel 58-2581  
〈休日〉能代山本医師会病院 Tel 58-3311

3月の献血日程

|        |             |             |
|--------|-------------|-------------|
| 4日（火）  | 9:45～10:30  | あきた白神農業協同組合 |
|        | 14:00～16:00 | 県山本地域振興局    |
| 11日（火） | 10:00～11:30 | 能代河川国道事務所   |
|        | 13:30～16:00 | ニツ井町庁舎      |

問 能代保健所 Tel 52-4333、健康づくり課 Tel 58-2838

