

健康チャレンジポイント事業の対象イベント(8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	8月2日(日) 13:30～15:00	【安眠講座】夜の眠りが浅いと感じる方に向けた体ほぐしとぐっすり眠るコツ	睡眠前ストレッチ、睡眠習慣見直し講座 など	のしろ交流プラザCoCoWa 1階	能代市地域おこし協力隊 長嶺 080-3699-6882
2	8月1日(土) 8月2日(日) 10:00～11:30 13:30～15:00	カヌー特別企画イベント	道の駅ふたついで付近をカヌーで周遊	米代川	二ツ井町観光協会 73-5075
3	8月11日(火) 7:30～7:50	北高跡地ラジオ体操会	スポーツ推進委員会によるラジオ体操指導	能代北高跡地	総合政策課 89-2142
4	8月11日(火) 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
5	8月22日(土) 13:30～15:00	【栄養講座】大人の為の食事改善	食事改善に向けた講座	のしろ交流プラザCoCoWa 1階	能代市地域おこし協力隊 長嶺 080-3699-6882
6	8月22日(土) 15:40～16:10	罪悪感なく食べられるお菓子とおやつ選びのポイント	プロテインクッキーとスポーツドリンク作り	のしろ交流プラザCoCoWa 1階	能代市地域おこし協力隊 長嶺 080-3699-6882
7	8月22日(土) 10:30～15:00	のしろ健康21「健康展」	健康イベント	イオンタウン能代	健康づくり課 58-2838
8	8月22日(土) 9:30～11:00	トウモロコシ収穫体験	トウモロコシを収穫する	二ツ井町稗川原地内の畑	二ツ井町観光協会 73-5075
9	8月25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	能代ふれあいプラザ	長寿いきがい課 89-5355
10	8月26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	本庁舎会議室2	市民保険課 89-2159

	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)
11	8月27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	東部公民館	市民保険課 89-2159
12	毎週月曜日 10:00～11:30	ゆうあい健康教室	介護予防教室	南部公民館	長寿いきがい課 89-5355
13	毎週火曜日 10:00～11:30	ゆうあい健康教室	介護予防教室	養蚕地区自治会集会所	長寿いきがい課 89-5355
14	毎週火曜日 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
15	毎週水曜日 10:00～11:30	はつらつ教室	介護予防教室	特養しのめ	長寿いきがい課 89-5355
16	毎週水曜部 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
17	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
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 大内田会館 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	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
21	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

	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)
22	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
23	6月1日(月)～ 10月31日(土)	米代川カヌー体験 道の駅ふたついでプチカヌー	道の駅ふたついで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
24	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
25	～ 11/30(月) 10:30～15:00	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