

健康チャレンジポイント事業の対象イベント(9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	9月6日(日) 8:30～11:00 13:30～15:00	小掛の鍾馗様衣替え体験	小掛の鍾馗様衣替えの手伝い(杉の葉を刺す、祠へ運ぶ、念仏を唱える)	小掛	二ツ井町観光協会 73-5075
2	9月6日(日) 9:00～15:00	チェンソー体験	二ツ井宝の森林プロジェクトのメンバーが、楽しく優しくレクチャー。初めての方や、女性も安全に楽しく体験可能。	梅内地区	二ツ井町観光協会 73-5075
3	9月6日(日) 7:30～7:50	北高跡地ラジオ体操会	スポーツ推進委員によるラジオ体操指導	能代北高跡地	総合政策課 89-2142
4	9月6日(日) 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	9月7日(月) 13:30～16:00	健康づくり人材育成事業「健康万福塾」	がん予防の講座	中央公民館	健康づくり課 58-2838
6	9月10日(木) 10:00～11:30	1.2.1.2ウォーキング(扇漕)	ウォーキング	工業団地コース	健康づくり課 58-2838
7	9月10日(木) 10:00～11:30	認知症サポーター養成講座	認知症サポーター養成講座の開催	能代ふれあいプラザ	長寿いきがい課 89-5355
8	9月12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	9月12日(土) 10:00～15:00	まちなか青空フェスタ 2026inけやき公園	けやき公園での健康企画、マルシェ(ヨガ、軽スポーツ(ツリークライミング))	けやき公園	中心市街地活性化室 89-1414
10	9月13日(日) 9:30～12:00	明治天皇の足跡を辿るツアー	明治天皇がきみまち観光ガイドの案内で、明治13年9月14日の明治天皇の足跡を辿る。	二ツ井町内	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)
11	9月13日(日) 13:30～15:00	【美しい姿勢・正しい歩き方講座】歩き方を見直して体も心も軽やかに	転倒予防トレーニングなど	NODENアリーナ軽運動室	能代市地域おこし協力隊 長嶺 080-3699-6882
12	9月15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	槐・四日市集会所	長寿いきがい課 89-5355
13	9月15日(火) 15:00～16:00	健康管理講演会	能代山本医師会病院副院長 関勝仁氏「前門の人口減少、後門の心不全パンデミック」	プラザ都	能代法人会 54-8351
14	9月16日(水) 10:00～11:30	1.2.1.2ウォーキング(榊)	ウォーキング	柏子所コース	健康づくり課 58-2838
15	9/17(木) 13:30～16:00	浅内・榊地区健康推進員合同学習会	心の健康づくり学習会(キーホルダー作り)	南部公民館	健康づくり課 58-2838
16	9月18日(金) 18:00～21:00	【リラックスヨガ講座】呼吸とストレッチでストレス解消	ストレッチ、ヨガ	旧料亭金勇 満月の間	能代市地域おこし協力隊 長嶺 080-3699-6882
17	9月23日(水) 9:30～11:30	きみまち阪「恋文の日」ツアー	きみまち観光ガイドの案内で恋文にまつわる名所を散策後、きみ恋カフェで休憩しながら絵はがきを執筆、恋文ポストへ投函。	きみまち阪	二ツ井町観光協会 73-5075
18	9月25日(金) 13:30～15:00	Aブロック心の健康づくり学習会	ハンドベル	サンピノ	健康づくり課 58-2838
19	9月26日(土) 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
20	9月26日(土) 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
21	9月29日(火) 14:00～15:00	聞こえの講演会	難聴がフレイルや認知症のリスクが高いことについて知り、予防策について学びます	中央公民館	長寿いきがい課 89-5355

	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	9月29日(火) 19:00～20:00	健康運動教室 (チャレンジ☆フィットネス)	エアロビクス	能代市総合体育館 格技場	健康づくり課 58-2838
23	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
24	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
25	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
26	毎週水曜日 10:00～11:30	はつらつ教室	介護予防教室	特養しののめ	長寿いきがい課 89-5355
27	毎週水曜日 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
28	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
29	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
30	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
31	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
32	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)
33	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
34	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
35	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
36	～ 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