

健康チャレンジポイント事業の対象イベント（１０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	10月1日(水) 13:30～15:00	フレイル予防健康教室 (転倒・骨折予防)	健康運動指導士による 講話と実技	二ツ井公民館	市民保険課 89-2159
2	10月3日(金) 10:00～11:30	1,2,1,2ウォーキング	ウォーキング	檜山歴史の里 コース	健康づくり課 58-2838
3	10月3日(金) 13:30～15:00	フレイル予防健康教室 (転倒・骨折予防)	健康運動指導士による 講話と実技	南部公民館	市民保険課 89-2159
4	10月4日(土) 8:00～17:00	二ツ井市民学校講座 初級トレッキング講座 (1班)	初心者対象のトレッキ ングにより健康づくり を進めます	森吉山	二ツ井公民館 73-2590
5	10月7日(火) 9:00～17:00	浅内地区視察研修	施設見学・体験	秋田県スポーツ 科学センター	健康づくり課 58-2838
6	10月7日(火) 10:00～11:00	B・C・榊地区学習会	笑いヨガ	勤労青少年ホーム	健康づくり課 58-2838
7	10月7日(火) 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
8	10月8日(水) 8:00～17:00	二ツ井市民学校講座 初級トレッキング講座 (2班)	初心者対象のトレッキ ングにより健康づくり を進めます	森吉山	二ツ井公民館 73-2590
9	10月8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	二ツ井公民館	市民保険課 89-2159
10	10月8日(水) 19:00～20:00	健康運動教室	バレトン・ピラティス	NODENアリーナ (能代市総合体育 館)	健康づくり課 58-2838
11	10月10日(金) 8:30～16:30	常盤地区視察研修	ダリア園ウォーキング	国際ダリア園	健康づくり課 58-2838
12	10月10日(金) 13:30～15:00	二ツ井地区健康教室	栄養セミナー「ヨーグ ルトのひみつ」	二ツ井公民館分 館	市民福祉課 73-5500
13	10月10日(金) 13:30～15:00	フレイル予防健康教室 (転倒・骨折予防)	健康運動指導士による 講話と実技	二ツ井公民館	市民保険課 89-2159
14	10月12日(日) 10:00～15:30	もの忘れ相談プログラ ム・介護、健康相談	産業フェアにて、もの 忘れ相談プログラム を実施。また、介護・ 健康相談を行う。	アリナス	長寿いきがい課 89-5355
15	10月12日(日) 10:00～16:00	食育フェスタ	来場者の皆様に、展 示、ゲーム、ベジ チェック等を通じて楽 しみながら食育を学 んでいただきます。	能代山本スポー ツリゾートセンター アリナス	農業振興課 89-2182

	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)
16	10月13日(月) 9:30～15:00	もの忘れ相談プログラム・介護、健康相談	産業フェアにて、もの忘れ相談プログラムを実施。また、介護・健康相談を行う。	アリナス	長寿いきがい課 89-5355
17	10月13日(月) 9:30～15:00	食育フェスタ	来場者の皆様に、展示、ゲーム、ベジチェック等を通じて楽しみながら食育を学んでいただきます。	能代山本スポーツリゾートセンター アリナス	農業振興課 89-2182
18	10月17日(金) 8:15～16:00	扇瀬・檜山地区視察研修	施設見学・ウォーキング	秋田国際ダリア園	健康づくり課 58-2838
19	10月18日(土) 10:00～12:00	第3回ティラノサウルスレースinきみまちの里フェスティバル	ティラノのエア着ぐるみを着て走る	二ツ井町総合体育館メインアリーナまたは二ツ井中	二ツ井町観光協会 73-5075
20	10月18日(土) 13:30～15:00	稲刈体験	稲刈り鎌で刈り取る	富根の田んぼ	二ツ井町観光協会 73-5075
21	10月20日(月) 10:00～11:30	フレイル予防健康教室(転倒・骨折予防)	健康運動指導士による講話と実技	サンピノ	市民保険課 89-2159
22	10月22日(水) 12:15～13:30	街なかごみゼロウォーキング	クリーンアップ及び食後の運動	各所からのしろ交流プラザCoco Waまで	中心市街地活性化室 89-1414
23	10月22日(水) 13:30～15:00	向能代地区学習会	作品作り	向能代地域センター	健康づくり課 58-2838
24	10月23日(木) 13:30～15:00	鶴形地区学習会	作品作り	鶴形地域センター	健康づくり課 58-2838
25	10月24日(金) 13:30～15:00	フレイル予防健康教室(転倒・骨折予防)	健康運動指導士による講話と実技	南部公民館	市民保険課 89-2159
26	10月26日(日) 7:30～8:00	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
27	10月26日(日) 8:10～8:40	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
28	10月26日(日) 9:00～13:00	きみまち観光ガイドツアー(七座山権現座コース)	きみまち観光ガイドと七座山を歩く	七座山	二ツ井町観光協会 73-5075
29	10月27日(月) 10:00～11:30	フレイル予防健康教室(転倒・骨折予防)	健康運動指導士による講話と実技	サンピノ	市民保険課 89-2159
30	10月28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	母体会館	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)
31	10月28日(火) 19:00～20:00	健康運動教室	キック&パンチ	NODENアリーナ (能代市総合体育館)	健康づくり課 58-2838
32	10月30日(木) 13:30～16:00	心の傾聴ボランティア養成講座	傾聴ボランティア養成のための講座(全5回)	中央公民館	健康づくり課 58-2838
33	10月31日(金) 10:00～11:30	フレイル予防健康教室 (転倒・骨折予防)	健康運動指導士による講話と実技	向能代公民館	市民保険課 89-2159
34	10月31日(金) 14:00～15:00	健康運動教室	ストレッチポール	NODENアリーナ (能代市総合体育館)	健康づくり課 58-2838
35	毎週火曜日 10:00～11:30	ゆうあい健康教室	介護予防教室	松美町自治会館	長寿いきがい課 89-5355
36	毎週火曜日 10:00～11:30	ゆうあい健康教室	介護予防教室	大内田会館	長寿いきがい課 89-5355
37	毎週火曜日 10:00～15:00	筋肉元気教室	介護予防教室	二ツ井総合体育館	長寿いきがい課 89-5355
38	毎週火曜日 13:00	運動器機能向上教室	介護予防教室	落合自治会館	長寿いきがい課 89-5355
39	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
40	毎週水・木曜日 13:00	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
41	毎週木曜日 9:30～11:30	はつらつ教室	介護予防教室	能代ふれあいプラザ・サンピノ	長寿いきがい課 89-5355
42	毎週木曜日 10:00	運動器機能向上教室	介護予防教室	デイハウス ふあり	長寿いきがい課 89-5355
43	毎週木曜日 10:00～11:30	はつらつ教室	介護予防教室	南部公民館 東部公民館 鶴形公民館 大内田会館 芝童森住宅集会所	長寿いきがい課 89-5355
44	毎週木曜日 10:00～11:30	ゆうあい健康教室	介護予防教室	特養しののめ	長寿いきがい課 89-5355
45	4月26日(土) ～11月3日(月)	道の駅ふたつい プチカヌー	道の駅二ツ井周辺の 米代川でカヌー体験	米代川	二ツ井町観光協会 73-5075
46	4月26日(土) ～11月3日(月)	カヌー2Kmツーリング	道の駅ふたついから 2Km上流からカヌー で川下り	米代川	二ツ井町観光協会 73-5075
47	4月26日(土) ～11月3日(月)	カヌー5Kmツーリング	道の駅ふたついから 5Km上流からカヌー で川下り	米代川	二ツ井町観光協会 73-5075