健康チャレンジポイント事業の対象イベント (11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	11月2日(日) 9:00~15:00	きみまち観光ガイドツ アー(七座山縦走コー 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
2	11月6日(木) 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
3	11月6日(木) 13:30~15:00	浅内地区運動の学習会	太極拳	南部公民館	健康づくり課 58-2838
4	11月6日(木) 13:30~15:00	荷上場地区健康教室	栄養セミナー「カカオ セミナー」	ニツ井公民館荷 上場分館	市民福祉課73-5500
5	11月7日(金) 14:00~15:15	健康運動教室	ヨガ	NODENアリーナ (能代市総合体育 館)	健康づくり課 58-2838
6	11月7日(金) 19:00~20:00	二ツ井市民学校講座 K-POPダンス教室	健康増進や世代間交 流の充実を図ります	二ツ井公民館 大会議室	二ツ井公民館 73-2590
7	11月12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	東部公民館	市民保険課 89-2159
8	11月13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	特養しののめ	市民保険課 89-2159
9	11月13日(木) 10:00~12:00	扇渕・檜山地区運動の 学習会	ヨガ	檜山公民館	健康づくり課 58-2838
10	11月14日(金) 19:00~20:00	健康運動教室	青竹〜Wの刺激〜	アリナス	健康づくり課 58-2838
11	11月14日(金) 19:00~20:00	二ツ井市民学校講座 K-POPダンス教室	健康増進や世代間交 流の充実を図ります	二ツ井公民館 大会議室	二ツ井公民館 73-2590
12	11月15日(土) 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・サンピノ	長寿いきがい課 89-5355
13	11月19日(水) 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	杉ホールひびき	長寿いきがい課 89-5355
14	11月19日(水) 13:30~15:00	Aブロック・向能代地区 合同学習会	運動教室	勤労青少年ホーム	健康づくり課 58-2838
15	11月20日(木) 14:00~15:00	健康運動教室	腹筋ヨガトレ	二ツ井総合体育 館	健康づくり課 58-2838
16	11月21日(金) 19:00~20:00	二ツ井市民学校講座 K-POPダンス教室	健康増進や世代間交 流の充実を図ります	二ツ井公民館 大会議室	二ツ井公民館 73-2590

	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)
17	11月22日(土)	常盤市民学校講座ズンバ教室	軽運動であるズンバ を体験し、健康づくり を進めます。	常盤公民館	常盤公民館
	11:00~12:00			集会室	59-2111
18	11月25日(火)	健康運動教室	太極拳	NODENアリーナ (能代市総合体育 館)	健康づくり課
	14:00~15:00				58-2838
19	11月27日(木)	二ツ井市民学校講座 メンズヨガ教室	健康維持と男性の地域交流の場を図ります	二ツ井公民館 和室	二ツ井公民館
	19:00~20:00				73-2590
20	11月28日(金)	二ツ井市民学校講座 K-POPダンス教室	健康増進や世代間交 流の充実を図ります	二ツ井公民館 大会議室	二ツ井公民館
	19:00~20:00				73-2590
21	11月30日(日)	能代市障がい者スポー ツ・レクリエーション大会	障がいをもつ方が共 にスポーツやレクリ エーションを通してふ	能代山本スポー ツリゾートセンター 「アリナス」	福祉課
	10:00-12:00		れあい、楽しみながら リハビリテーションを 行う機会を作る		89–2152
22	毎週火曜日	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
22	10:00~11:30	(970)()使脉教主	月 竣] 例 教 主	位关的 日伯玄明	89-5355
23	每週火曜日	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
	10:00~11:30				89-5355
24	毎週火曜日	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
	10:00~15:00				89-5355
25	毎週火曜日	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
	13:00				89-5355
26	毎週水曜日	はつらつ教室 運動器機能向上教室	介護予防教室 介護予防教室	特養しののめ総合体育館	長寿いきがい課
\vdash	10:00~11:30				89-5355
27	毎月水·木曜日 13:00				長寿いきがい課 89-5355
00	毎週木曜日	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
28	9:30~11:30				89-5355
29	毎週木曜日	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
29	10:00				89-5355
30	毎週木曜日	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
	10:00~11:30				89–5355
31	毎週木曜日	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
	10:00~11:30				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)
132	4月26日(土)	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
	~11月3日(月)				73-5075
133	4月26日(土)	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	米代川	二ツ井町観光協会
	~11月3日(月)		で川下り	水10 ロ	73-5075
34	4月26日(土)	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	米代川	二ツ井町観光協会
	~11月3日(月)		で川下り		73-5075