

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」	二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	扇淵・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13日(木) 13:30～15:00	富根地区健康教室	運動学習「ユニカーを楽しもう」	ブナの森伝承館	市民福祉課 73-5500
11	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
12	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
13	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
14	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
15	11月19日(水) 10:30～12:00	天神地区健康教室	心の学習「紙芝居～地元のあれこれ～」	小繋会館	市民福祉課 73-5500
16	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

	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20日(木) 13:30~15:00	切石地区健康教室	栄養学習・調理実習 「甘酒を使っておやつを作ろう」	切石コミュニティセンター	市民福祉課 73-5500
18	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
19	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
20	11月22日(土) 11:00~12:00	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 集会室	常盤公民館 59-2111
21	11月25日(火) 14:00~15:00	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 58-2838
22	11月27日(木) 13:30~15:00	二ツ井地区健康教室	運動学習「みんなで一緒にフレイル予防」	二ツ井公民館分館	市民福祉課 73-5500
23	11月27日(木) 19:00~20:00	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 73-2590
24	11月28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
25	11月30日(日)  10:00-12:00	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	能代山本スポーツリゾートセンター 「アリナス」	福祉課  89-2152
26	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
27	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
28	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
29	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
30	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
31	毎月水・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
32	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

	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	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
34	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
35	毎週木曜日 10:00~11:30	ゆうあい健康教室	介護予防教室	特養しなのめ	長寿いきがい課 89-5355
36	4月26日(土) ~11月3日(月)	道の駅ふたついで 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
37	4月26日(土) ~11月3日(月)	カヌー2Kmツーリング	道の駅ふたついでから 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
38	4月26日(土) ~11月3日(月)	カヌー5Kmツーリング	道の駅ふたついでから 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