

健康チャレンジポイント事業の対象イベント（7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	7月2日(水) 7:30～17:00	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	八幡平畚岳	二ツ井公民館 73-2590
2	7月5日(土) 7:30～17:00	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	八幡平畚岳	二ツ井公民館 73-2590
3	7月6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
4	7月6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
5	7月8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
6	7月9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
7	7月10日(木) 13:30～15:00	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	市役所会議室8	長寿いきがい課 89-5355
8	7月11日(金) 10:00～13:00	男性料理教室	さっぱり冷やしうどん	働く婦人の家	健康づくり課 58-2838
9	7月18日(金) 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	常盤本郷集会所	長寿いきがい課 89-5355
10	7月26日(土) 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
11	7月26日(土) 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
12	7月26日(土) 10:00～13:00	男性料理教室	スパイスの効いたカレー	働く婦人の家	健康づくり課 58-2838
13	毎週月・水曜日 13:00	運動器機能向上教室	介護予防教室	渡部整骨院内	長寿いきがい課 89-5355
14	毎週火曜日 10:00～11:30	ゆうあい健康教室	介護予防教室	養蚕自治会集会所	長寿いきがい課 89-5355
15	毎週火曜日 10:00～11:00	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
16	毎週火曜日 11:00～12:00	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
17	毎週火・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 研修室	長寿いきがい課 89-5355

健康チャレンジポイント事業の対象イベント（7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)
18	毎週火曜日 14:00～15:00	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
19	毎週水曜日 10:00～11:30	はつらつ教室	介護予防教室	特養しなのめ	長寿いきがい課 89-5355
20	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	長寿いきがい課 89-5355
21	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
22	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 芝童森住宅集会所	長寿いきがい課 89-5355
23	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
24	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
25	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
26	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