

健康チャレンジポイント事業の対象イベント(6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	6月5日(金) 10:00~12:00	1,2,1,2ウオーキング (落合潮騒コース)	ウオーキング	落合潮騒コース	健康づくり課 58-2838
2	6月5日(金) 19:00~20:00	二ツ井市民学校講座 青竹エクササイズ教室	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
3	6月6日(土) 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	6月6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
5	6月11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	長寿いきがい課 89-5355
6	6月12日(金) 19:00~20:00	二ツ井市民学校講座 青竹エクササイズ教室	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	6月14日(日) 9:00-15:00	チェンソー体験	初めての方や、女性も安全 に楽しく体験可能。 薪づくりのほかに、木工品の 製作も行い、おみやげ付 き。	梅内地区	二ツ井町観光協会 73-5075
8	6月20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。	八幡平茶臼岳	二ツ井公民館 73-2590
9	6月23日(火) 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
10	6月23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。	能代ふれあいプラザ	長寿いきがい課 89-5355
11	6月25日(木) 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。	八幡平茶臼岳	二ツ井公民館 73-2590
12	6月28日(日) 9:00~12:00	のしろ歩け歩け大会	ウオーキングにより健 康づくりを進めます。	能代市陸上競技場、市街地	生涯学習・スポーツ振興課 スポーツ振興係 73-3221

健康チャレンジポイント事業の対象イベント(6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)
13	6月30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1	市民保険課 89-2159
14	毎週月曜日 10:00～11:30	ゆうあい健康教室	介護予防教室	浅内自治会館	長寿いきがい課 89-5355
15	毎週火曜日 10:00～11:30	ゆうあい健康教室	介護予防教室	中川原会館	長寿いきがい課 89-5355
16	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
17	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
18	毎週火・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
19	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
20	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
21	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
22	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 南部公民館 東部公民館 鶴形公民館	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	特養しののめ	長寿いきがい課 89-5355
24	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

健康チャレンジポイント事業の対象イベント(6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)
25	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
26	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
27	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
28	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