

広域組合施設をご利用ください

アリナス 問合せ・申込み ☎54-9200

※講座へのお申込みは、午前9時から午後9時まで受け付けております。

●アクア体操【水中運動】

【日 時】火曜コース：1月12日、19日、26日
①午後1時30分～午後2時20分
②午後2時30分～午後3時20分
金曜コース：1月15日、22日、29日
①午後1時30分～午後2時20分
②午後2時30分～午後3時20分

【定 員】各コース 一般男女20名

【費 用】1人 1,000円

【申込み】12月10日から20日までの間にフロントで申込みください。
※申込み多数の場合は抽選とさせていただきます。



●バランスボールエクササイズ

【日 時】木曜コース：1月14日、28日
午後1時30分～午後2時30分
金曜コース：1月15日、29日
午前10時30分～午前11時30分

【定 員】各コース 一般男女20名

【費 用】1人 700円

【申込み】12月10日から20日までの間にフロントで申込みください。
※申込み多数の場合は抽選とさせていただきます。



●メタボ予防運動教室

【日 時】1月18日～3月8日の毎週月曜日（計8回）
午後1時30分～午後3時30分まで

【定 員】一般男女12名

【費 用】1人 2,600円

【申込み】12月10日から1月7日までの間にフロントで申込みください。
※定員になり次第締め切りとさせていただきます。



おとも苑 問合せ ☎58-5295

高齢者の生きがい活動支援サービスと、年齢を問わず利用できる交流サービスを行っています。

●生きがい活動支援サービス

軽運動・趣味活動を体力・健康づくりや仲間づくりにつなげます。

【対 象】能代市山本郡に住む、おおむね65歳以上で介護保険サービスを利用していない方

【費 用】1人1日 700円

※月に3～4回の利用になります。

※バスで送迎します。

【内 容】午前10時 健康チェック、入浴など
午前11時30分 昼食（休憩）
午後1時20分 各種生きがい活動



広域組合施設の 年末・年始の休みのお知らせ

高齢者交流センター「おとも苑」 ☎58-5295

12月28日(月)～1月4日(月)

広域交流センター ☎54-5300

12月28日(月)～1月4日(月)

スポーツリゾートセンター「アリナス」 ☎54-9200

12月28日(月)～1月4日(月)

南部清掃工場 ☎85-3225

1月1日(金)～1月3日(日)

北部粗大ごみ処理工場 ☎76-3903

1月1日(金)～1月3日(日)

年末・年始 急病・けがのときは！

■在宅当番病院・医院

【午前10時～午後4時】

12/20(日)	たかはしレディースクリニック
12/27(日)	わたなべ内科医院
1/ 1(金)	ねもとクリニック
1/ 2(土)	木村医院
1/ 3(日)	森岳温泉病院

■小児救急

【午前9時～正午】

12/20(日)	ねもとクリニック
12/27(日)	石川こどもクリニック
1/ 3(日)	平野医院

■救急医療輪番制病院

【午前8時～翌日午前8時】

12/29(火)	能代厚生医療センター
12/30(水)	能代山本医師会病院
12/31(木)	能代厚生医療センター
1/ 1(金)	能代山本医師会病院
1/ 2(土)	能代厚生医療センター
1/ 3(日)	能代厚生医療センター

