

広域圏施設をご利用ください

スポーツリゾートセンター アリナス

申込み・問合せ ☎54-9200

能代市落合字下台2番地1 開館時間：午前9時～午後9時 休館日：12月28日～1月4日

＜個人使用料金：アリーナ 200円、トレーニングルーム 300円、プール 300円、浴室 300円＞

健康・体力づくりの教室やニュースポーツの普及活動を行っています。

スポーツ講座

●チャレンジスポーツ教室

ミニテニスやマレットゴルフなどのニュースポーツを体験できます。

10月開催
(前月申込受付)



プール

●水泳ワンポイントレッスン

参加者のレベルにあわせて、水泳技術をアドバイスします。

11月～12月、1月～2月開催(前月受付申込)

●アクア体操タイム

水の浮力と抵抗力を利用した筋力トレーニングや有酸素運動を行い、持久力や筋力を高めます。

腰や膝への負担も軽く、泳げなくても参加できます。
毎月開催(前月受付申込)

トレーニングルーム

●バランスボールエクササイズ

参加者のレベルにあわせて、バランスボールでの体操を行います。

毎月開催(前月申込受付)

●メタボ予防運動教室

ウォーキング、マシントレーニング等を通じて健康維持を目指します。

10月開催(前月申込受付)



高齢者交流センター おとも苑

問合せ ☎58-5295

能代市字腹鞆の沢19番地10 開館時間：午前8時～午後6時 休館日：毎週月曜日(祝日の場合は翌日)、12月29日～1月3日

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

日常動作訓練や趣味活動で、体力・健康づくりや仲間づくりを生きがいにつなげます。

対象：能代市または山本郡に住む、おおむね65歳以上で介護保険サービス対象外の方

費用：1人1日 700円

内容：午前 9時30分 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

グラウンドゴルフ、健康講座など

●芸能発表会

日時：10月3日(土)午後1時～午後3時

※月に3～4回の利用になります。

※バスで送迎します。



交流サービス

子どもから高齢者まで、家族や団体のほか、個人でも利用できます。

施設：健康増進ホール、多目的ホール、創作ホール、休憩室、浴場、研修室(洋室・和室)

費用：入館料 小学生以上 1回券300円、6回券1,530円

研修室 午前8時～正午 400円(810円)

正午～午後6時 600円(1,210円)

※()内は冷暖房使用時

●陶芸教室

日時：毎月第2火曜日 午前10時～午後3時

※10月は20日(火)

費用：約900円(材料代)

その他：複数の工程がありますので、何度かおいでいただくこととなります。

●歌謡教室

日時：毎月第4土曜日 午後1時～午後2時30分

終了後、4時まで交流会もあります。

※年2回の発表会を開催します。

●カラオケ大会

チャンピオン大会 日時：10月18日(日) 午後1時～午後4時

第72回大会 日時：12月13日(日) 午後1時～午後4時