

# 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・体づくりの教室やニュースポーツの普及活動を行っております。**

### 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)



### 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)



### 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~3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)



## 高齢者交流センター おとも苑

申込み・問合せ ☎58-5295

能代市字腹鞆ノ沢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

※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 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1日(土)

午後1時~午後3時



### 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

#### ●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16日(日)  
午後1時~午後4時

第77回大会 日時:12月11日(日)  
午後1時~午後4時