

広域圏組合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～12月開催（前月申込受付）



プール

●水泳ワンポイントレッスン

クロール・背泳の基本をアドバイスします。

11月～12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30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7日（土）

午後0時30分～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。

●カラオケ大会

・カラオケチャンピオン大会

日時：10月15日（日） 午後1時～午後4時

・第82回カラオケ大会

日時：12月10日（日） 午後1時～午後4時