

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

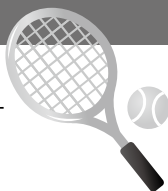
能代市落合字下台2番地1 開館時間:午前9時~午後9時 休館日:12月28日~1月4日

<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
ミニテニスやユニカールなどのニュー
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)



アリナスのここが良くなった情報



ランニングコースに網戸増設で心地良い汗を!



ランニングマシン1台を更新して快適に運動を!



支柱カバーが新しくなり安全にアタック!

その他に、駐車場の路面補修と白線塗装を行い安全に駐車できます。
更に研修室のカーテンを交換し、軽運動、踊り、研修がより気持ち良くできる環境となりました。
年明けには女子サウナ室もリニューアルオープンする予定です!お楽しみに。

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

- 芸能発表会
日時:10月6日(土) 午後0時30分~午後3時

交流サービス

- 陶芸教室
日時:10月11日(木) 午後1時~午後4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。
- カラオケ大会
カラオケチャンピオン大会 日時:10月21日(日)
午後1時~午後4時
第87回カラオケ大会 日時:12月9日(日)
午後1時~午後4時



広域交流センターからのお知らせ

第一研修室のテーブルをキャスター付に更新しました。準備・片付けが容易になりました。ぜひご利用を!!



問合せ ☎54-5300