

# 広域圏施設をご利用ください

広域交流センター 能代市字海詠坂3番地2 ☎54-5300

圏域の青少年、女性、ボランティア、身体障害者、高齢者など各層各年代が使用できる交流施設です。交流、展示、懇談、研修、情報交換、集会、演劇、音楽活動など幅広く誰でも気軽に使用できます。

## ●休館日

毎週月曜日（祝日の場合は翌日）  
年末年始（12月28日から1月3日まで）

海潮園・長寿園（ショートステイ）

海潮園 能代市落合字大開1番地1 ☎54-2005  
長寿園 能代市字腹鞆ノ沢19番地1 ☎58-3377

特別養護老人ホーム「海潮園」「長寿園」には、ショートステイ（短期入所生活介護サービス）もあります。

要介護認定を受けている方をご家庭で介護している家族が旅行、病気や冠婚葬祭などで、一時的に介護できなくなったときに短期間の利用ができます。

利用する場合は居宅介護支援事業者から申し込みいただくことになります。

●対象者 「要介護1～5」に認定されている方

●定員 海潮園、長寿園ともに8人

※詳しくは施設までお問い合わせください。

アリナス 能代市落合字下台2番地1 ☎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。

## ●アクア体操タイム【水中運動】：1月コース

- ・火曜コース 1月15日～29日
  - ・金曜コース 1月11日～25日
- 各コースとも午後1時30分から午後2時20分までと午後2時30分から午後3時20分までの2コース  
【定員】 各コース 一般男女20名  
【費用】 1,000円（各コース3回）  
【申込】 12月10日から20日まで（申込多数の場合は抽選）

## ●水泳ワンポイントレッスン

- ・初心者コース 1月21日～3月11日の月曜日（2月11日除く計7回）  
午後1時30分から午後2時20分まで  
水慣れからクロール基礎を練習したい方
  - ・初級コース 1月21日～3月11日の月曜日（2月11日除く計7回）  
午後1時30分から午後2時20分まで  
クロールで25m以上完泳できる方で背泳を練習したい方
- 【定員】 各コース 一般男女10名  
【費用】 2,300円  
【申込】 12月10日から20日まで（申込多数の場合は抽選）

## ●バランスボールエクササイズ：1月コース

- ・木曜コース 1月17日～31日  
午後1時30分から午後2時30分まで
  - ・金曜コース 1月11日～25日  
午前10時30分から午前11時30分まで
- 【定員】 各コース 一般男女20名  
【費用】 1,000円（各コース3回）  
【申込】 12月10日から20日まで（申込多数の場合は抽選）

## ●メタボ予防運動教室

- ・1月21日～3月18日の月曜日（2月11日除く計8回）  
午後1時30分から午後3時30分まで
- 【定員】 一般男女 12名  
【費用】 2,600円  
【申込】 12月10日から1月10日まで（定員になり次第締め切り）



## ●チャレンジスポーツ教室

- ・2月7日～3月7日の木曜日（計5回）  
午前10時から午前11時30分まで
- 【定員】 一般男女 16名  
【費用】 1,200円  
【申込】 1月10日から31日まで（定員になり次第締め切り）

## ●ラージボール卓球教室

- ・3月8日～22日の月・金曜日（計5回）  
午後1時30分から午後3時まで
- 【定員】 一般男女 16名  
【費用】 1,200円  
【申込】 2月10日から28日まで（定員になり次第締め切り）

おとも苑 能代市字腹鞆ノ沢19番地10 ☎58-5295

※入館料(300円)が必要です。

## ■第27回おとも苑歌謡教室発表会

【日時】 1月13日(日) 午後1時～午後3時

## ■新春の舞と歌謡ショー

【日時】 1月20日(日) 午後1時～午後3時

## ■民謡ショー

【日時】 2月2日(土) 午後1時～午後2時30分

## ■第88回カラオケ大会

【日時】 2月10日(日) 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、午後4時まで交流会

## おとも苑食堂

平日、土曜日：午前11時30分から午後3時まで  
日曜：午前11時から午後3時まで  
※月2回 不定期で休館日あり  
食堂のみ利用のお客さま 入館料無料です  
おすすめメニュー ① しょうが焼き定食 680円  
安くて ② お弁当 500円  
ボリュームたっぷり ③ 日替り定食 600円

## 広域圏施設の年末・年始の休みのお知らせ

高齢者交流センター「おとも苑」 12月29日(土)～1月3日(木)	☎58-5295
広域交流センター 12月28日(金)～1月3日(木)	☎54-5300

スポーツリゾートセンター「アリナス」 ☎54-9200  
12月28日(金)～1月4日(金)

南部清掃工場 12月30日(日)、1月1日(火)～1月3日(木)	☎85-3225
北部粗大ごみ処理工場 12月30日(日)、1月1日(火)～1月3日(木)	☎76-3903

## 年末・年始 急病・けが のときは！

### ■在宅当番病医院

【午前10時～午後4時】

12/23(日)	金田医院
12/24(月)	ミナトクリニック
12/30(日)	関医院
1/1(火)	京病院
1/2(水)	木村医院
1/3(木)	森岳温泉病院

### ■小児救急

【午前9時～正午】

12/23(日)	石川こどもクリニック
12/30(日)	藤原こども医院



### ■救急医療輪番制病院

【午前8時～翌日午前8時】

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