

広域圏施設をご利用ください

アリナス 問合せ・申込み ☎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14日～28日
 - ・金曜コース 1月10日～24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

- ・背泳ぎコース 1月20日、2月3日、17日、3月9日(月曜日計4回)
午後1時30分から午後2時20分まで
対象：クロールで25m泳げる方で背泳ぎを練習したい方
 - ・平泳ぎコース 1月27日、2月10日、3月2日、16日(月曜日計4回)
午後1時30分から午後2時20分まで
対象：クロールで25m泳げる方で平泳ぎを練習したい方
- 【定員】 各コース 一般男女10名
 【費用】 1,300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16日～30日
午後1時30分から午後2時30分まで
 - ・金曜コース 1月17日～31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20日～3月16日の月曜日
(2月24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7日まで
 (定員になり次第締め切り)



おとも苑 問合せ ☎58-5295

※入館料(300円)が必要です。

■第29回おとも苑歌謡教室発表会

【日時】 1月12日(日)
午後1時～午後3時

■新春の舞と歌謡ショー

【日時】 1月19日(日)
午後1時～午後3時



■第93回カラオケ大会

【日時】 2月9日(日)
午後1時～午後4時

■民謡ショー

【日時】 2月15日(土)
午後1時～午後2時30分

■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

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」 ☎58-5295
12月29日(日)～1月3日(金)

広域交流センター ☎54-5300
12月28日(土)～1月3日(金)

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

南部清掃工場 ☎85-3225
12月29日(日)、1月1日(水)～1月3日(金)

北部粗大ごみ処理工場 ☎76-3903
12月29日(日)、1月1日(水)～1月3日(金)

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】

12/22(日)	わたなべ整形外科
12/29(日)	わたなべ内科医院
1/ 1(水)	関医院
1/ 2(木)	クリニック蒼きもり
1/ 3(金)	永沢医院
1/ 5(日)	森岳温泉病院

■小児救急

【午前9時～正午】

12/22(日)	石川こどもクリニック
12/29(日)	藤原こども医院
1/ 5(日)	平野医院



■救急医療輪番制病院

【午前8時～翌日午前8時】

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