

高齢者交流センター おとも苑

能代市字腹鞆ノ沢19番地10 ☎0185-58-5295

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)

○生きがい活動支援サービス

《軽運動・趣味活動を通して生きがい・健康づくりを支援します》

対象：能代市・山本郡にお住まいのおおむね65歳以上で介護保険サービスの対象とならない方

料金：1回 700円

内容：健康チェック、入浴、昼食、休養、軽運動、各種レクリエーション行事など月に3～4回利用できます。

主な予定行事

4月	花見・作品作り
5月	ツツジ見学
6月	グラウンドゴルフ 七夕作り

※マイクロバスで送迎します。



○交流サービス

主な施設：健康増進ホール、多目的ホール、創作ホール、**研修室**：午前8時～正午 400円 (810円)
研修室、休憩室、浴場 正午～午後6時 600円 (1,210円)

料金：入館料小学生以上

1回券300円 6回券1,530円

食堂：休館日以外、営業します。

能代山本スポーツリゾートセンター アリナス

能代市落合字下台2番地1 ☎0185-54-9200

開館時間：午前9時～午後9時

アリナス主催教室で健康増進!病気に負けない体力づくり!!

□アクア体操



【運動効果など】

有酸素運動と水中での抵抗運動で体力・筋力の向上が図られ、バランスよく鍛えることができます。また、重力からの開放や水の心地良い感覚が味わえ、心身のリラクゼーション、リフレッシュ効果も期待できます。

【参加者の声】

- みんなの笑顔に会えるのが楽しみです!
- 1週間に1回身体を動かすためのルーティンとして組み込んでいます!
- 楽しく参加しています!少し体重も減りました!



【基本情報】

- 火曜日コース、金曜日コース
- 各コース13:30～14:20、14:30～15:20
- 参加料 1,000円 (各月3回分)
- 定員 18名
- 毎月1日から翌月の申込みをフロントで受付 (申込み多数の場合は抽選)
- ※回数などが変わる場合があります。

□バランスボールエクササイズ



【運動効果など】

バランスボールは座るだけで姿勢を良くする効果があります。さらにボールを使って様々な動きをすることで、筋力、体幹、柔軟性、バランス能力などを向上させることもできます。老若男女を問わず、レベルに合わせてできる優れたエクササイズです。

【参加者の声】

- 運動後、身体がすっきりして毎回楽しみです!
- 片足立ちができるようになりました!
- 退職後に始めてもうすぐ1年半になります。月3回のこの時間がとても楽しみです!



【基本情報】

- 木曜日コース 13:30～14:30
- 金曜日コース 10:30～11:30
- 参加料 1,000円 (各月3回分)
- 定員 20名
- 毎月1日から翌月の申込みをフロントで受付 (申込み多数の場合は抽選)
- ※回数などが変わる場合があります。