おとも苑の事業

高齢者交流センター「おとも苑」
能代市字腹鞁ノ沢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）

おとも苑では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

≪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



生きがい活動　お楽しみ会の様子

※月に３～４回、マイクロバスで送迎します。

主な行事予定

10月	介護予防教室　お楽しみ会　紅葉狩り
11月	健康講座　交流会　歌謡教室
12月	介護予防教室　作品づくり　買い物

○交流サービス

主な施設：浴場、休憩室、健康増進ホール、多目的ホール、創作ホール、研修室
料　　金：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
食　　堂：休館日以外、営業します。

○カラオケ大会日程

第107回　10月25日(日)
第108回　12月13日(日)
チャンピオン大会
令和9年2月14日(日)

アリナスの事業

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

□アクア体操（水中運動）

- **期日**　火曜コース　11／10、17、24
　金曜コース　11／13、20、27
- **時間**　午後１時30分～午後２時20分または
　午後２時30分～午後３時20分
- **定員**　各コース　18人（成人）
- **費用**　１人　1,000円
- **申込**　10月１日～20日までの間にフロントで申込みください。
　※申込み多数の場合は抽選とさせていただきます。

□バランスボールエクササイズ（11月）

- **日時**　木曜コース(11／5、12、26
　午後１時30分～午後２時30分)
　金曜コース(11／6、13、27
　午前10時30分～午前11時30分)
- **定員**　各コース　20人（成人）
- **費用**　１人　1,000円
- **申込**　10月１日～20日までの間にフロントで申込みください。
　※申込み多数の場合は抽選とさせていただきます。

□エアロビクス教室

- **期日**　11／10～12／8　毎週火曜日全５回
- **時間**　午前10時～11時
- **定員**　15人（成人）
- **費用**　１人　1,100円
- **申込**　10月１日～31日までの間にフロントで申込みください。（先着順）

■アリナスプールの紹介

透明度抜群の約30℃の温水となっており、水深130㎝全６コースのうち１コースを仮設フロアで水深90㎝としております。水泳はもちろんですが水中運動も行いやすい環境となっておりますので、是非ご利用ください。

- **使用料**／個人：大人300円、学生及び高校生200円、小中学生100円
　※１日１回の利用で１回あたりの時間制限はありません。
　専用（１コース／１時間）：大人1,730円、小学生～学生870円
- **その他**／水泳帽の着用や学年によって保護者が一緒にプールに入るなどの諸条件がありますので、詳細についてはお問い合わせください。

