

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)

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 おたのしみ会

主な予定行事

10月	お楽しみ会・紅葉狩り・翔舞会・フラダンス
11月	作品作り・しらゆり会・フラダンス
12月	カレンダー作り・買い物

※月に3～4回、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、休憩室、浴場

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102回10月26日(日)

第103回12月14日(日)

チャンピオン大会

令和8年2月8日(日)

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】

日 時：火曜コース(11/11、18、25)

金曜コース(11/14、21、28)

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

申込み：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

日 時：木曜コース(11/6、13、27)

午後1時30分～午後2時30分)

金曜コース(11/14、28)

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 木曜コース 1,000円

金曜コース 700円

申込み：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

日 時：11/11～12/9 毎週火曜日全5回

定 員：15人(成人)

費 用：1人 1,100円

申込み：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)

○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130cm全6コースのうち1コースを仮設フロアで水深90cm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、ぜひご利用ください。

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

教 室：アクア体操教室(水中運動)を開催しております。

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。

