

# 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

### 主な行事予定

10月	お楽しみ会・紅葉狩り
11月	作品作り
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。



生きがい活動 おたのしみ会

## ○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。

# 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 (11/12、19、26) 金曜コース (11/8、15、22)

**時間**：午後1時30分～午後2時20分と午後2時30分～午後3時20分の2コース

**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 (11/7、14、28：午後1時30分～午後2時30分)

金曜コース (11/8、15、29：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。



## ○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

**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。

