

いきいきサロン



65歳以上のかたが対象です。時間は10:00～12:00。直接会場へお越しください。①③は動きやすい服装で、②は筆記用具が必要。

- ①ADL体操 実施日▶9月5日(火) 会場・問▶大森山老人と子どもの家☎(828)1651
- ②演歌・歌謡教室 実施日▶9月7日(木) 会場・問▶飯島老人いこいの家☎(845)3692
- ③ADL体操 実施日▶9月13日(水) 会場・問▶八橋老人いこいの家☎(862)6025

介護支援ボランティアの登録講習会

介護保険施設などでボランティア活動をして、集めたスタンプをポイントに換えると、年間最大5千円の交付金が受けられます。ご希望のかたは、直接講習会へどうぞ。保険料230円。

対象▶65歳以上で要介護認定を受けていないかた 講習会(いずれか1日)▶9月13日(水)、10月19日(木)、14:00～15:30 会場▶市老人福祉センター3階(八橋) 持ち物▶介護保険被保険者証 問▶秋田市社会福祉協議会☎(862)7445



敬老の日はクアドームザ・ブーンへ!

9月18日(月)の「敬老の日」は、60歳以上のかたのザ・ブーン入館料が半額の255円! ぜひお越しください。民謡歌謡ショー(13:00～)も開催! 問▶☎(827)2301

内1回まで。

日時▶9月25日(月)10:00～12:00
会場▶市老人福祉センター(八橋)
先着▶6人(初めてのかた優先)
申込▶9月4日(月)10:00から市社協ふれあい福祉相談センター
☎(863)6006

みんなの掲示板③

■敬老マッサージ 対象▶60歳以上のかた 日時▶9月19日(火)13:00～14:30 会場▶遊学舎研修室4 持ち物▶手ぬぐい 問▶県立視覚支援学校☎(889)8571

■スクエアステップで介護予防 50歳以上のかたが対象です。認知機能向上などの運動。時間は10:00～11:00。参加費各100円。定員各20人。申し込みは、NPO法人スポーツクラブあきたへ。☎(828)8676

①東部市民SCが会場

▶9月6日(水)・15日(金)・27日(水)

②北部市民SCが会場

▶9月8日(金)・15日(金)

③南部市民SCが会場

▶9月21日(木)・28日(木)

■ぶりこテニス大会& Fifty はたはたテニス大会 種目▶①女子ダブルスC級・ビギナークラスの部と、②50歳以上ダブルスチーム

の部 日時▶10月3日(火) 会場▶県立中央公園(雄和) 参加費▶①1組3,200円、②1人1,600円
申込▶9月14日(木)まで日本女子テニス連盟秋田県支部の平泉さん
☎090-1377-8552

■八甲田山(青森)登山

対象▶20歳以上のかた 日時▶10月8日(日)5:00～20:00 集合▶県庁前 参加費▶5,000円 先着▶10人 申込▶9月4日(月)9:00から28日(木)まで、こまくさ山行会事務局の阿部さん☎(863)4763

■グラウンド・ゴルフ交流大会

日時▶10月9日(月)8:00受け付け 会場▶太平山グラウンド・ゴルフ場 参加費▶1,000円 先着▶320人 申込▶9月1日(金)9:00から29日(金)までに、参加費を持って、直接同グラウンド・ゴルフ場へ 問▶秋田市グラウンド・ゴルフ協会の高橋さん☎(845)7338

■KHJ秋田ばっけの会の集い

対象▶ひきこもりのかたやご家族 日時▶9月9日(土)13:30～15:30 会場▶中央市民SC音楽室4(市役所3階) 問▶同会の菅原さん
☎090-6688-5216

■「カフェようこそ秋田」

秋田市に移住したかたや、移住したいかた、移住を応援したいかた

が気軽に情報交換する場です。

日時▶9月16日(土)13:00～16:00
会場▶秋田テルサ2階 定員▶20人
申込▶NPO法人秋田移住定住総合支援センター☎(893)3981

■県中央地区移住・定住者交流会

日時▶10月7日(土)13:30～16:00
会場▶中央市民SC洋室4(市役所3階) 定員▶50人
申込▶NPO法人秋田移住定住総合支援センター☎(893)3981

■路線バス(新屋西線)が迂回運行

市道船場町1号線の道路工事による通行止め(11月30日(木)までの予定)のため、秋田大橋を迂回運行しています。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解の程お願いします。 問▶秋田中央交通臨海営業所

☎(867)7572

◆5月に全戸配布した「秋田市の健診ガイド」13ページ上段および秋田市国保の特定健診、後期高齢者の健康診査の受診券に同封した「実施機関一覧」見開き右下の「今村病院」の記載に誤りがありました。訂正しておわびします。

(誤) 月～木午前中

(正) 月、水、木のみ、午前11時まで

特定健診課☎(888)5636

保健予防課☎(883)1176

情報チャンネルa

▶料金の記載がないものは無料です ▶申込方法がないものは直接会場へ

■文中「SC」はサービスセンターの略。

案内・健康

サンライフ秋田の教室

19歳以上のかたが対象(①～③は女性のみ)。会場はサンライフ秋田。開催日時、受講料、定員は次のとおりです。申し込みは9月9日(土)10:00からサンライフ秋田へ。☎(863)1391

- ①心と身体を変えるピラティス
日時▶10月6日(金)から27日(金)までの毎週金曜、13:00～14:15
受講料▶3,850円 定員▶17人
- ②ピラティス夜コース
日時▶10月6日(金)から27日(金)までの毎週金曜、18:30～19:45
受講料▶3,850円 定員▶17人
- ③火曜日のピラティス
日時▶10月10日(火)から31日(火)までの毎週火曜、13:30～14:45
受講料▶3,850円 定員▶19人
- ④アクアリラックス
日時▶10月6日(金)から27日(金)までの毎週金曜、9:15～10:30
受講料▶3,090円 定員▶25人
- ⑤初心者水泳教室 日時▶10月13日(金)から12月22日(金)までの毎週金曜、10:45～11:45
受講料▶5,400円 定員▶15人

はむすスポーツ都市 市民スポーツ祭

■ハンドボール
日時▶9月30日(土)、10月1日(日)、

9:00～ 会場▶秋田大学 参加費▶個人(小・中学生)300円、団体(高校生以上)5,000円 申込締切▶9月14日(木)まで秋田市ハンドボール協会の佐藤さん☎(889)2577

■テニス
日時▶10月7日(土)8:50～
会場▶八橋テニスコート 参加費▶団体4,000円 申込締切▶9月22日(金)まで秋田市テニス協会の渡部さん☎090-1370-2947

■ソフトテニス
日時▶10月8日(日)12:00～(一般)、9日(月)9:00～(小・中学生)
会場▶八橋テニスコート 参加費▶個人(1ペア)1,000円(小学生500円) 申込締切▶9月22日(金)まで秋田市ソフトテニス連盟の三浦さん☎090-7337-6918

■陸上
日時▶10月14日(土)・15日(日)、9:00～ 会場▶八橋陸上競技場
参加費▶個人1,200円(小学生500円) 申込締切▶9月22日(金)まで秋田市陸上競技協会の安田さん☎090-4479-3166

■バスケットボール
日時▶10月14日(土)から12月24日(日)まで、9:00～ 会場▶CNAアリーナ★あきたほか 参加費▶個人2,000円 申込締切▶9月23日(土)まで秋田市バスケットボール協会の船木さん☎080-5229-7386

市立病院&タニタ食堂 健康カフェ

医師などによるロコモ(運動器症

候群)と生活習慣についての講話。タニタ食堂の食事とメニュー解説も。

日時▶9月14日(木)16:00～18:00
食事代▶750円 先着▶30人
会場・申込▶あきたタニタ食堂(エリアなかいち内)☎(827)5125

市立病院の教室

会場は市立病院2階講堂。
☎(823)4171

■肝臓教室 胆道系疾患の治療について医師が話します。

日時▶9月5日(火)13:30～14:45

■呼吸教室 COPD(慢性閉塞性肺疾患)について、薬剤師と臨床検査技師が話します。

日時▶9月14日(木)13:00～13:40

無料相談へどうぞ

■わかくさ相談電話
少年の悩みや心配事など。

時間▶平日9:00～16:00(月曜のみ10:00～)。アルヴェ5階の少年指導センターでは、来所相談にも応じます(要予約)。

相談電話▶(884)3868

■人権相談 高齢者や障がい者に対する虐待などについて。

日時▶9月4日(月)から8日(金)までの8:30～19:00と、9日(土)・10日(日)の10:00～17:00
相談電話▶0570-003-110

■ふれあい法律相談
山本尚子弁護士が応じます。申し込みは1つの相談内容につき年度

Look!

市政番組今月のオススメ

15分番組「わがまち大好き秋田市長です」
健康長寿社会!▶9/17(日)放送



いきいきとした生活を送るためには、いつまでも健康でいることが一番です。番組では、秋田市が行っている事業の中から、「歩くべ!あきた」「いいあんべ体操」など、思わず体を動かしたくなる取り組みを紹介します。スポーツの秋!みなさんもぜひ実践してみましょ♪

テレビ	5分番組	ABS「こんにちは秋田市から」	土 11:40～ 日 11:55～
		AAB「いきいき秋田市から」	月 15:50～ 水 15:50～
		AKT「こんばんは秋田市から」	水 22:54～
	*5分番組は秋田ケーブルテレビでも放送しています。		
ラジオ	15分番組	ABS「わがまち大好き秋田市長です」(手話通訳放送)	9/17 日 11:40～11:55
		エフエム秋田「秋田市マンデー 555」	日 17:55～
		ABS ラジオ「秋田市今週のいちネタ」	火 10:30～
	エフエム橋台「午後スタ」	水 13:20～	

*最新の情報は、広報広聴課ホームページで。☎(888)5471
http://www.city.akita.akita.jp/stream/tvkouhou_default.htm