

て。車でお越しのかたに、駐車場無料スタンプを押します。

**日時**▶7月12日(木)13:00~13:40  
**会場**▶市立病院2階講堂  
**問**▶市立病院リハビリテーション科 ☎(823)4171

### 食生活相談

栄養士が相談に応じます(1人につき50分程度)。

**日時**▶6月25日(月)9:30~16:30  
**会場**▶市保健センター(八橋) **先着**▶5人 **申込**▶6月4日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178

### 秋田LL大学園受講生募集

高齢期を充実して過ごすための講座(生きがい、健康づくり、介護予防など)。**対象**▶60歳以上のかた(平成28・29年度受講者は除く)

**日時**▶6月から12月までに7回、10:00~14:40。開講式は6月22日(金) **会場**▶県社会福祉会館(旭北) **受講料**▶3,000円 **先着**▶70

### いきいきサロン ADL体操

**日時**▶6月13日(水)10:00~12:00  
**会場・問**▶八橋老人いこいの家☎(862)6025  
65歳以上のかたが対象です。参加無料。動きやすい服装で直接会場へお越しください。

人 **申込**▶県社会福祉協議会 ☎(824)2888

### みんなの掲示板④

■健康教室(バレトレレッスン)  
バレエ、ヨガなどの要素を組み合わせた運動。**対象**▶18歳以上のかた **日時**▶6月5日(火)・12日(火)・19日(火)、11:00~12:00 **会場**▶一つ森コミュニティ体育館(トレーニングルーム) **先着**▶各25人 **申込**▶一つ森コミュニティ体育館 ☎(831)8300

■南浜ここからサロン 介護予防教室と茶話会。**対象**▶65歳以上で、介護者なしで参加できるかた **日時**▶6月から3月までの毎月第4水曜、10:00~12:00 **会場**▶

南浜地域活動支援センター **お茶代**▶300円 **定員**▶20人 **申込**▶6月25日(月)まで勝平地域包括支援センターシンシア☎(883)3055

■集団予防接種によるB型肝炎被害者110番 **相談対象**▶昭和16年7月2日以降に生まれたかた **日時**▶6月13日(水)10:00~15:00 **相談電話**▶☎(865)8105(当日のみ)  
\*常設電話相談=B型肝炎被害対策東北弁護士 ☎0120-76-0152(平日10:00~14:00)

■生き生き健康フェア  
健康相談、骨密度・血圧・身長・体重・体脂肪などの測定。**日時**▶6月16日(土)10:00~14:00 **会場**▶秋田市民市場なんでも広場 **問**▶社会医療法人明和会☎(834)6461

## サンライフ秋田 `運動と趣味の教室`



対象▶19歳以上のかた(②⑩⑪⑬は女性のみ)  
申し込み(先着順)▶6月2日(土)10:00からサン  
ライフ秋田(八橋)へ。☎(863)13991

\*⑤⑥⑦⑧⑬は、別途材料費などが必要です。

教室名	日程	受講料	定員
①リズム&ボディメイク	7/11(水)▶9/19(水)の水曜に10回、18:00~19:15	9,000円	25人
②骨盤調整エアロピクス	7/ 6(金)▶9/14(金)の金曜に10回、10:00~11:15	9,000円	25人
③リズム体操&ストレッチ	7/11(水)▶9/19(水)の水曜に10回、10:45~12:00	9,000円	25人
④やさしい社交ダンス	7/14(土)▶9/22(土)の土曜に10回、10:00~12:00	10,100円	26人
⑤パッチワーク10	7/ 5(木)▶9/13(木)の木曜に10回、10:00~12:00	10,100円	20人
⑥パッチワーク5	7/ 5(木)▶9/ 6(木)の木曜に 5回、10:00~12:00	5,050円	25人
⑦パッチワーク・ザ小物	7/12(木)▶9/13(木)の木曜に 5回、9:00~12:00	5,050円	25人
⑧フラワーアレンジメント	7/12(木)▶9/13(木)の木曜に 5回、18:30~20:30	5,050円	15人
⑨謡曲(喜多流)	7/14(土)▶9/29(土)の土曜に10回、18:00~20:00	8,100円	20人
⑩疲労回復と至福の時	7/14(土)▶9/22(土)の土曜に10回、10:30~11:45	9,000円	20人
⑪ボディ・コンディショニング	7/12(木)▶9/20(木)の木曜に10回、18:45~20:00	9,000円	20人
⑫心と身体の太極拳	7/10(火)▶9/18(火)の火曜に10回、18:30~20:00	9,000円	20人
⑬癒しのストレッチ&ピラティス	7/13(金)▶9/21(金)の金曜に10回、10:30~11:45	9,000円	20人
⑭バランスボールで姿勢美人	7/10(火)▶9/18(火)の火曜に10回、10:30~11:45	9,000円	16人
⑮フラダンス	7/12(木)▶9/20(木)の木曜に10回、18:30~19:45	9,000円	20人
⑯初めてのヨガ	7/13(金)▶9/21(金)の金曜に10回、18:30~19:45	9,000円	25人
⑰アフタヌーンフラダンス	7/12(木)▶9/20(木)の木曜に10回、14:45~16:00	9,000円	20人
⑱背骨コンディショニング	7/14(土)▶9/22(土)の土曜に10回、13:30~14:45	9,000円	15人

\*市関連以外の掲載事業は、市が特に推奨するものではありません。参加内容は、主催者に事前によくご確認ください。  
生じたトラブルに関して、市は責任を負いかねます。

■文中「SC」はサービスセンターの略。

## 案内

### 市民スポーツ祭 グラウンド・ゴルフ

日時▶7月1日(日)9:00～  
会場▶太平山リゾート公園グラウンド・ゴルフ場(グリーンパル)  
参加費▶1,000円 申込▶6月20日(水)まで秋田市グラウンド・ゴルフ協会の高橋さん☎(845)7338

### 各種相談をご利用ください

■障がい児者総合相談会  
生活や就労など。日時▶6月14日(木)11:00～15:00 会場▶中央市民SC洋室5(市役所2階) 問▶障がい者生活支援センターほくと ☎(873)7804・FAX(853)4977

■ふれあい法律相談 富田 大 弁護士が応じます。申し込みは、1つの相談につき年度内1回まで。日時▶6月18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▶6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

### 思いを語り合いませんか

■KHJ秋田ばっけの会の集い 対象▶ひきこもりのかた 日時▶6月2日(土)・16日(土)、13:30～15:30(2日はご家族もどうぞ) 会場▶中央市民SC(市役所3階)。2日は洋

室4、16日は洋室2 問▶同会事務局☎090-9539-2365

■介護者のつどい 寝たきりや認知症のかたなどを介護する上での悩みや思いを話し合います。日時▶6月12日(火)13:30～15:00 会場▶市保健センター(八橋) 問▶つどい代表の小野さん ☎090-9037-4482

■遺族の集い・コスモスの会 大切な人を自死や災害死などの突然死で亡くされたかたの集い。日時▶6月16日(土)13:00～16:00(個人ケアは要予約で15:20～) 会場▶県社会福祉会館(旭北) お茶代▶300円 問▶秋田グリーフケア研究会☎080-5000-8706

### みんなの掲示板③

■来年度の小・中・高校の教科書(見本)を展示 日時▶6月15日(金)から30日(土)まで、9:00～17:00(月曜を除く) 会場▶県生涯学習センター(山王) 問▶県教育庁中央教育事務所☎(860)3241

■講話「知ろう権利擁護のつぼ～悪徳商法、成年後見、終活…自分を守る基礎知識～」 日時▶6月19日(火)14:00～16:00 会場▶北部市民SC1階地域文化ホール 問▶寺内地域包括支援センター寿光園 ☎(853)6300

■囲碁交流会 「宇宙流とAIそして小宇宙流」と題した、プロ棋士・武宮正樹九段による講話。日時▶6月20日(水)9:30～12:00 会

場▶県生涯学習センター4階第1研修室(山王) 参加費▶500円 先着▶70人 申込▶日本棋院秋田中央支部の小松さん☎(862)5644

■次世代ひかり産業技術研究会講演会「有機EL照明の近況について」 日時▶6月21日(木)15:30～16:30 会場▶秋田大学地方創生センター2号館大セミナー室(手形) 定員▶200人 申込▶6月14日(木)まで秋田県産業技術センターの梁瀬さん☎(862)3414

■自立支援セミナー「防災デイクャンプ」 防災の知識を深めます。対象▶身体に障がいのあるかた 日時▶7月16日(月)9:50～15:00 会場▶日本赤十字秋田短期大学 参加費▶500円 先着▶10人 申込▶6月25日(月)まで障がい者生活支援センターほくと ☎(873)7804・FAX(853)4977

## 健康

### キタス力講演会

「認知症を知ろう～ボケないための生活習慣～」と題した講話。日時▶6月23日(土)13:30～15:00 会場▶北部市民SC1階地域文化ホール 先着▶150人 申込▶6月5日(火)9:00から北部地域住民自治協議会☎(846)1133

### 市立病院の呼吸教室

運動療法と、肺機能検査について

## 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」～元爆さんと行く！中心市街地地下町ルネッサンス～▶6/17(日)放送

秋田市観光PRアドバイザーの元祖爆笑王さんと、千秋公園の自然や歴史を活用して秋田市をPRしているみなさんをご紹介します。あきた舞妓が艶やかに登場！二の丸にオープンする「秋田犬ふれあい処 in 千秋公園」の情報も！お見逃しなく!!



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 15:45～ 水 15:45～
		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。		
	15分番組	ABS「わがまち大好き秋田市長です」(手話通訳放送)	6/17(日)11:40～11:55
ラジオ		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](http://www.city.akita.akita.jp/stream/tvkouhou_default.htm)