



## 秋田テルサの Enjoy スポーツ

受講料は1回630円。申し込みは秋田テルサ☎(826)1800

- ▶エアロビクス = 5月17日(水)、19日(金)、23日(火)、26日(金)、31日(水)、6月7日(水)、9日(金)は午後6時15分～、5月27日(土)は午前10時30分～
- ▶ダンベル = 5月19日(金)、6月9日(金)、午前10時15分～
- ▶ビニールボールバレー = 5月25日(木)、6月1日(木)、午後1時30分～
- ▶バドミントン = 5月25日(木)、6月1日(木)は午後6時30分～、5月26日(金)、6月2日(金)は午前10時～
- ▶親子ピクス = 5月27日(土)、6月3日(土)、午後2時～

## 音楽鑑賞講座

ヨーロッパ音楽に触れながら芸術性や文化を学びます。定員は50人。とき / 6月13日(火)から7月11日(火)までの毎週火曜日に5回、午後6時30分～8時30分 ところ / 秋田大学 受講料 / 5,500円

申し込み 6月9日(金)まで秋田大学庶務課☎(889)3011

## 女性学習センターの講座

学生は除きます。会場は楢山の女性学習センターです。だけ女性が対象、そのほかは男女とも可。申し込みはいずれも、5月16日(火)午前9時から女性学習センター

☎(832)2191

リフレッシュ体操教室 = 5月29日(月)から6月26日(月)までの毎週月曜日に5回、午後6時30分～7時30分。先着20人。受講料2,390円

ガーデニング教室 = 5月30日(火)午前10時～正午。先着20人。受講料2,000円

救命講習 = 6月6日(火)午前9時15分～午後4時。先着15人。受講無料

POP広告クリエイター3級試験準備講座 = 6月9日(金)から7月14日(金)までの毎週金曜日に6回、午後6時30分～8時30分。先着20人。受講料5,000円

## テルサの料理教室

会場はいずれも秋田テルサ。各先着24人。受講料は各1,600円。申し込みは秋田テルサ☎(826)1800

▶巻き寿司教室 = 5月17日(水)午前10時～午後零時30分

▶山菜料理いろいろ = 5月19日(金)午前10時～午後零時30分

▶ツナ&チョコチップパン作り = 5月20日(土)午後1時30分～4時

▶シェフが作る簡単な本格チャーハン = 5月24日(水)午前10時～午後

零時30分

▶ハーブを使って洋風料理 = 5月26日(金)午前10時～午後零時30分

## 銀粘土教室

粘土状の銀粘土を細工して焼き上げ、純銀のオリジナルアクセサリーを制作します。定員は10人。

とき / 5月26日(金)から8月11日(金)までの金曜日に6回、午前9時30分～11時30分 ところ / 御所野の県中央シルバーエリアコミュニティセンター 受講料 / 10,442円

申し込み 県中央シルバーエリアコミュニティセンター☎(829)2151

## サンライフ水泳教室

40歳以上のかたが対象です。基本技術を学び、健康づくりをします。とき / 6月2日(金)から23日(金)までの毎週金曜日に4回、午前10時45分～午後零時15分 ところ / サンライフ秋田 定員 / 先着30人 参加料 / 3,360円

申し込み 5月19日(金)午前10時からサンライフ秋田

☎(863)1391

## 南消防署の救命講習会

心肺蘇生法や応急手当の仕方を実習します。受講無料。

とき / 5月28日(日)午前9時～正午 ところ / 秋田南消防署

申し込み 5月25日(木)まで秋田南消防署☎(839)9551

## 危険物取扱者試験準備講習会

乙種第4類と丙種の講習会です。会場は文化会館です。消防本部、各消防署にある申込書で5月23日(火)から6月2日(金)まで申し込みを。試験は8月6日(日)に行います。

乙種第4類 = 7月12日(水)は午前8時50分～午後5時、13日(木)は午前9時～午後5時。受講料は14,000円

丙種 = 7月16日(日)午前9時15分～午後4時。受講料は9,000円

問い合わせ 消防本部

☎(823)4000



## 健康

### 男性料理教室

食事づくりにチャレンジしてみませんか。筆記用具とエプロンをお持ちください。定員30人。受講無料。

とき / 6月10日(土)午前10時～午後1時 ところ / 市保健センター

申し込み 5月17日(水)から保健予防課☎(883)1174

### 女性のための食生活講座

40歳以上の女性が対象です。食生活習慣病予防の食事づくりをします。定員は30人。受講無料。

とき / 6月8日(木)午前10時～午後1時 ところ / 市保健センター

申し込み 5月17日(水)から保健予防課☎(883)1174

### 骨粗しょう症予防教室

女性を対象にした骨粗しょう症予防の教室です。食事、運動の話や骨密度測定など。

とき / 6月7日(水)と28日(水)は午前10時～正午、14日(水)の骨密度測定は午前9時～午後3時の指定時間 ところ / 八橋の市保健所

申し込み 5月16日(火)から保健予防課☎(883)1174

### 食生活健康相談

高血圧や糖尿病などの病気のかたの食事について栄養士が相談に応じます。事前に予約を。

とき / 5月19日(金)午前10時～午後4時 ところ / 市保健センター

申し込み 保健予防課

☎(883)1174