

秋田テルサスマイリングカップ

とき / 11月12日(日)午前10時～午後1時
ところ / 秋田テルサ

エアロビクスを楽しむイベントです。ウォーキングやファッションショーなども。参加賞の他、各賞を取りそろえています。定員160人。
参加料 / 前売り券=大人3,000円、小学生以下1,000円
当日券=大人3,500円、小学生以下1,200円
問い合わせ 秋田テルサ☎(826)1800

土崎公民館の世代間交流



子どもからお年寄りまで参加できます。ワールドゲームズの種目とニュースポーツをみんなで見ましょう。参加無料。運動のできる服装と内ズックを持って直接会場へどうぞ。
とき / 10月28日(土)午後1時30分～3時30分
ところ / 土崎公民館
問い合わせ 土崎公民館☎(846)1133

チッククラブのゴルフ練習場で。先着20人。ボール代実費

薬膳料理教室

女性が対象。学生は除く。冷え性や不眠などに効果のある料理など。
とき / 10月28日(土)午前10時～午後1時
ところ / 檜山の女性学習センター
定員 / 先着20人 受講料 / 1,200円
申し込み 10月17日(火)午前9時から女性学習センター☎(832)2191

女性学習センター創立20周年記念

「支え合って生きる」をテーマにした朗読やトークと記念式典を行います。入場無料。直接会場へどうぞ。
とき / 10月19日(木)午後3時～5時
ところ / アキタニューグランドホテル
問い合わせ 女性学習センター☎(832)2191

初心者社交ダンス教室

先着30人。参加無料。
とき / 10月23日(月)から12月1日(金)までに6回、午前10時～正午
ところ / 寺内児童センター
申し込み 10月16日(月)から中央公民館☎(824)5377

生き生き健康スポーツ教室

30歳以上のかたが対象。ニュースポーツ(ミニテニス)の教室です。
とき / 10月17日(火)、24日(火)、31日(火)の3回、午後7時～8時30分
ところ / 西部公民館
定員 / 20人 保険料 / 150円
申し込み 体育課☎(866)2247

シルバーエリアの水泳教室

初心者が対象です。
小学校低学年水曜コース = 11月8日(水)から毎週水曜日に5回
幼児(4歳以上)木曜コース = 11月9日(木)から毎週木曜日に5回
幼児(4歳以上)金曜コース = 11月10日(金)から毎週金曜日に5回
一般木曜コース = 11月9日(木)か

ら毎週木曜日に5回
時間 / ~ 午後3時30分～、午前10時～ 定員 / 抽選で ~ 15人、20人 受講料 / ~ 1,100円、2,650円
申し込み 往復はがきに、住所、氏名、年齢、電話番号、コース名を書いて、10月26日(木)まで、〒010-1412 秋田市御所野下堤五丁目1-1 中央シルバーエリアコミュニティセンター「水泳教室係」☎(829)2151

競技エアロビクス教室

とき / 10月20日(金)から12月22日(金)までの金曜日に5回、午後1時～2時15分
ところ / 秋田テルサ
定員 / 先着15人 受講料 / 7,500円
申し込み 10月13日(金)午前10時から秋田テルサ☎(826)1800

初心者ゲートボール教室

用具などはお貸しします。無料。運動靴を持って直接会場へどうぞ。
とき / 10月から12月までの第2・第4土曜日、午前10時～午後3時
ところ / 勝平屋内ゲートボール場
問い合わせ 市ゲートボール協会事務局☎(824)5494



案内

食生活相談

肥満、高血圧、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 / 10月27日(金)午前10時～午後3時
ところ / 市保健センター
申し込み 保健予防課☎(883)1174

成人歯科相談

成人のかたの歯科健康相談です。歯科衛生士が、歯周病やむし歯などから歯の健康を守るための相談に応じます。事前に予約をしてください。

とき / 10月27日(金)午前9時30分～正午
ところ / 市保健センター
申し込み 保健予防課☎(883)1176

行政相談のご利用を

行政相談委員が、国の行政に関する苦情や要望などを伺い、相談に応じます。相談無料で秘密は厳守します。直接会場へどうぞ。問い合わせは秋田行政監察事務所☎(823)1100
巡回相談所 = 10月16日(月)午後1時～4時、中央公民館、將軍野地域センター、中通児童館、下浜地域センターで
特設相談所 = 10月19日(木)午前11時～午後4時、秋田駅東西連絡自由通路「ぼぼろーど」で

実年パワー雇用促進会

45歳以上のかたが対象。求人企業との面接や就職相談など。直接会場へ。
とき / 10月23日(月)午後1時30分～3時30分
ところ / ホテルメトロポリタン秋田
問い合わせ ハローワーク秋田☎(864)4111

海外協力隊の募集説明会

会場は県社会福祉会館です。当日、直接会場へどうぞ。
青年 = 20～39歳の日本国籍をお持ちのかたが対象。10月25日(水)、11月13日(月)、午後6時30分～8時30分
シニア = 40～69歳の日本国籍をお持ちのかたが対象。10月31日(火)午後6時30分～8時30分
問い合わせ 国際協力事業団東北支部☎022(223)4772

市民相談室の無料相談

会場は市役所1階の市民相談室。法律相談は10月17日(火)から受け付けし、先着8人です。☎(866)2039
人権めぐり 10月26日(木)午後1時～4時
交通事故 11月1日(水)午前9時～午後3時
法律 11月2日(木)午前9時～正午