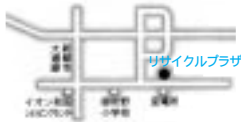


きてたんせ！ リサイクルふれあいデー

とき / 6月17日(日)
午前10時～正午、午後1時30分～3時30分
ところ / 秋田市リサイクルプラザ(御所野事業所内)

リサイクルプラザ見学会
ビデオ視聴・展示品などの見学
ボトルクラフト体験
リサイクルプラザで栽培しているケナフを使った紙すき体験
再生自転車の展示即売会(午前11時～)



と と は申し込みが必要です。参加したかたには花苗、リサイクル用品をプレゼントします。は直接会場へどうぞ。

申し込み 秋田市リサイクルプラザ ☎(829)1188

クアドーム ザ・ブーン 6・7月の健康講座



開催日 = 毎週月・火・水・金・土(第1・第3)曜日の
午前10時45分～午後3時

料金 = 1日1,000円(その日開かれている講座を全部受講可能)、フリー7,000円(6・7月の講座を全部受講可能)。別途入場料がかかります

プールプログラム

月曜日 = ストレッチ、アクアビクス、クロール初級、バリバリウォーキング、平泳ぎほか

火曜日 = 水中ダンベルトレーニング、チャレンジ個人メドレー、アクアビクス、クロール(初・中級)、かんたんウォーキング、やさしいエアロビクスほか

水曜日 = バリバリウォーキング、バタフライ、クロール呼吸、背泳ぎ、かんたんアクアビクスほか

金曜日 = ストレッチ&シェイプアップトレーニング、初めての水泳、バリバリウォーキング、徹底的にクロールマスター、きれいに泳ぐコツほか

土曜日 = やさしいウォーキング、初めての水泳、スカーリングほか

ジムプログラム

月・金・土(第1・第3)曜日 = ストレッチ&シェイプアップトレーニング

スタジオプログラム

火曜日 = やさしいエアロビクス

ザ・ブーンに新しく トレーニングコーナーを設置

エルゴメーター(バイク)や電動ウォーカー、ステッパー、デジタル血圧計、握力測定器などを設置したトレーニングコーナーができました。どうぞご利用ください。



申し込み ザ・ブーン ☎(827)2301

第7回 さわやかレディース あきたスポレク祭

とき / 7月4日(水) 午前10時～午後3時
ところ / 市立体育館

健康や体力づくり、親睦交流などで仲間と楽しく生きがいのある時を過ごしましょう。男性のかたもお気軽にどうぞ。参加料500円。



申し込み 6月30日(土)まで、さわやかレディースあきたスポレク祭実行委員会 ☎(883)1133

出会い、ふれあい、楽しさいっぱい 元気のでる「いきいきサロン」

いずれもおおむね60歳以上のかたが対象の教室です。下記の3つの会場で毎月1回開いています。いろんな人と出会って楽しくいきいきと過ごしませんか。参加無料。お気軽に。

6月の教室

飯島老人いきいの家 ☎(845)3692

家庭での楽しい園芸教室 = 26日(火)午前10時～正午。筆記用具を持って直接会場へどうぞ。

八橋老人いきいの家 ☎(862)6025

身近で役立つ薬草教室 = 20日(水)午前10時～正午。筆記用具を持って直接会場へどうぞ。

大森山老人と子どもの家 ☎(828)1651

あなたらしい絵手紙教室 = 28日(木)午後1時30分～3時30分。絵の具一式とはがき、鉛筆を持って直接会場へどうぞ。

郷土の歴史の集大成・秋田市史

古代史料編と近代史料編下を刊行

平成7年度から刊行中の秋田市史は、既刊7刊に加え、新たに「古代史料編」と「近代史料編下」を刊行しました。

▶古代史料編 市内の7世紀から12世紀までの遺跡と出土考古史料を掲載した「古代の遺跡・遺物」と、木簡、漆紙文書などの出土文字史料をわかりやすく紹介した「古代文字史料」の2部構成で収録。

▶近代史料編下 「大正期の秋田市と周辺町村」「不況期の秋田市」「戦時下の秋田市」の3編。多くの史料をもとに、近代都市をめざしながら戦争に巻き込まれてゆく姿を鮮明に記録しています。

いずれも価格は各6,000円。市内各書店、市役所地下の売店、市史編さん室でどうぞ。

問い合わせ 市史編さん室 ☎(866)2249

