

消費者問題シンポジウム

あなたの資産をどう守る？
～ペイオフ解禁を目前にして～

とき 3月19日(火)午後1時30分～4時
ところ 三井アーバンホテル秋田

金融の専門家を招き、消費者を取り巻く最近の金融環境について学びます。参加無料。

申し込み 市消費者センター ☎(866)2016



パッチワーク

サンライフ秋田

運動と趣味の教室

1	たのしい エアロビクス	25歳以上のかた。4月12日(金)から6月28日(金)までの金曜日に10回、午後6時30分～7時15分。定員25人。受講料8,400円。
2	サン・エアロ	30歳以上のかた。4月10日(水)から6月26日(水)までの水曜日に10回、午後6時～7時15分。定員25人。受講料8,400円。
3	ミディアム エアロ	30歳以上のかた。4月12日(金)から6月28日(金)までの金曜日に10回、午前10時～11時15分。定員25人。受講料8,400円。
4	ジャズリズム	25歳以上のかた。4月10日(水)から6月26日(水)までの水曜日に10回、午前10時45分～正午。定員25人。受講料8,400円。
5	やさしい 社交ダンス(初級)	25歳以上のかた。4月13日(土)から6月22日(土)までの土曜日に10回、午前10時～正午。定員26人。受講料9,450円。
6	パッチワーク (初級)	25歳以上のかた。4月11日(木)から6月27日(木)までの木曜日に10回、午前10時～正午。定員25人。受講料9,450円。
7	フラワー アレンジメント	20歳以上のかた。4月12日(金)から6月21日(金)までの金曜日に10回、午後6時30分～8時30分。定員20人。受講料9,450円。
8	ドライフラワー アレンジメント	25歳以上のかた。4月11日(木)から6月20日(木)までに5回、午後6時30分～8時30分。定員20人。受講料4,720円。
9	はじめての 謡曲	20歳以上のかた。4月12日(金)から6月21日(金)までの金曜日に10回、午後6時～8時。定員20人。受講料7,560円。
10	趣味ではじめる パッチワーク	25歳以上のかた。4月18日(木)から6月27日(木)までの金曜日に10回、午後6時15分～8時15分。定員25人。受講料4,720円。

印のついた受講料には教材費が別にかかります。

申し込み

3月25日(月)(必着)まで、はがき、またはファクスで希望教室名・住所・氏名・生年月日・連絡先・電話番号を書いて、〒010-0975 秋田市八橋字戌川原29 サンライフ秋田「運動と趣味の教室」係へ。直接窓口へお申し込みくださっても結構です。申し込み多数の場合は抽選となります。

ファクス(863)1531 ☎(863)1391

れっつろ! ザ・ブーン

申し込み ザ・ブーン ☎(827)2301

中高年の体力テスト&健康体操

プールとトレーニングコーナーをフルに活用して、健康づくりのための運動や体力年齢チェック。個別カウンセリングなので、体力に自信のないかたでも気軽にご参加を。バス送迎あり。申し込みは3月19日(火)まで。

とき / 3月27日(水)午前10時30分～午後3時30分 定員 / 先着30人

受講料 / 2,600円(昼食、入場料込み)

水中歩行教室

水の抵抗を利用したトレーニングで、腰痛や肩こりを防いだり、体脂肪を燃やして肥満を解消する運動を指導します。バス送迎あり。申し込みは3月19日(火)まで。

とき / 3月28日(木)午前10時45分～午後零時15分 定員 / 先着30人

受講料 / 2,600円(昼食、入場料込み)

3月の健康講座

体脂肪を減らすプログラムや体力・筋力をつけるためのトレーニング、水泳のレベルアップなどの講座を開いています。

開催日 月・火・水・金

時間 午前10時45分～午後3時15分

料金 1日コース 1,000円

その日実施している全てのクラスを受講できます

フリーコース 7,000円

3月中どのクラスを何回も受講可



放送番組の詳しい日程は
広報課へどうぞ ☎(866)2034

5
分
間
番
組

ABS 秋田市だより

月～金 午前10時25分～
土 午後3時55分～

AKT 花時計からのたより

月～金 午前11時25分～
日 午前8時55分～

AAB ハローナウあきた
月～金 午前10時55分～

3 / 8 (金) ▶ 3 / 12 (火)

市スポーツ賞
受賞者紹介

イタヤ細工を学ぶ

初期離乳食教室

3 / 13 (水) ▶ 3 / 19 (火)

まもなく開園

～大森山動物園～

明日のクリエイターたち

～赤れんが郷土館～

国民年金の制度改正