



太平山スキー場オーパス スキー&スノボ ワンポイントレッスン

初心者の幼稚園児・小学生を対象に、スキー・スノーボードの脱着、歩行、簡単な滑走などを指導します。無料。スキー、スノボそれぞれ各日先着20人。申し込みは当日、インフォメーションカウンターへ。

日 時
1月27日(日)、2月3日(日)・
24日(日)、3月2日(日)・9日(日)
午前9時～9時30分
天候や積雪状況などにより、実施できない場合もあります。

問い合わせ 太平山スキー場オーパス
tel(827)2221

健康測定

受けて
みよう!



生活リズム、食習慣、運動習慣など、あなたの健康をチェック！
専門家がアドバイスします。

20歳以上のかたならどなたでも無料で受けられます。事前に申し込みが必要です。

一次判定 アンケート形式による健康チェック

二次判定 生活習慣改善のための個別指導(予約制)
日時/第1・第3木曜日、午後1時～5時
会場/市保健センター

運動指導教室 健康運動指導士による運動の実践指導
日時/第2・第4木曜日、午後1時30分～3時30分
会場/市保健センター

申し込み 市保健所保健予防課tel(883)1175

健康 はつらつ情報

健康体操入門

体操でメタボリック、腰痛、肩こりなどを解消しよう。無料。先着20人。
日時/2月5日(火)から2月26日(火)までの毎週火曜日に4回、午前10時～正午 会場/河辺公民館

申し込み 1月21日(月)午前9時から河辺公民館tel(882)5311

体が気になりだした人の教室

20歳以上のかたが対象。肥満、高血圧を予防しよう。受講料2,520円。

日時/2月8日(金)・15日(金)・22日(金)、午前10時30分～11時45分 会場/サンライフ秋田 定員/先着20人

申し込み 1月21日(月)午前10時からサンライフ秋田tel(863)1391

健康・運動習慣づくり教室

小・中学生と保護者が対象。健康に関するお話、ユニカルなど。無料。
日時/2月9日(土)・23日(土)、午後1時30分～3時30分 会場/市保健センター 定員/先着30組

申し込み 1月21日(月)午前9時からスポーツ振興課tel(866)2247

西部体育館の健康教室

時間は午前9時30分～10時30分。受講料1回630円。先着各20人。

脳活性化体操▶2月13日(水)

いすを使って筋力運動▶2月27日(水)

チューブで筋力運動▶3月12日(水)

らくらくストレッチ▶3月26日(水)

申し込み 西部体育館

tel(828)1180

いきいきサロン

おおむね60歳以上のかたが対象です。時間は午前10時～正午。参加無料。直接会場へどうぞ。

ADL体操▶1月23日(水)、八橋老人いこいの家で。tel(862)6025

花粉対策▶1月25日(金)、大森山老人と子どもの家で。tel(828)1651

バウンドテニス教室

20歳以上のかたが対象です。保険料1回30円。先着30人。

日時/2月5日(火)・14日(木)、午前10時～正午、2月19日(火)午後1時30分～3時30分、2月28日(木)午後7時～9時 会場/市立体育館

申し込み 1月21日(月)午前9時からスポーツ振興課tel(866)2247

市保健所の健康相談

いずれも保健予防課へ電話で予約が必要です。tel(883)1174

成人歯科相談 歯周病、むし歯など、歯の健康についての相談に歯科衛生士が応じます。1月31日(木)午前9時30分～正午、市保健センターで

食生活健康相談 肥満、高血圧、糖尿病のかたの食事の相談に栄養士が応じます。2月13日(水)午前10時～午後2時30分、市保健センターで

在宅介護者の集い

寝たきりや認知症のかたなどを家庭

で介護しているかたが対象です。介護の悩みや日ごろの思いを話し合いませんか。参加無料。直接会場へ。
日時/1月25日(金)午後1時30分～3時 会場/市保健センター

問い合わせ 在宅介護者の集い代表の廣田さんtel(863)0935

ミニテニス交流大会

混合または女子のペアで、フリー、40歳以上、60歳以上の各部門があります。参加費1組2,000円。

日時/2月11日(月)午前9時10分～ 会場/県立体育館

申し込み 1月25日(金)まで(財)秋田県総合公社tel(838)5831

ユフォーレのシャトルバス

すべて午前9時30分発。帰りはユフォーレを午後3時30分に出発。無料。秋田駅東口▶1月22日(火)

御所野(YKKバス停前)▶1月23日(水)・30日(水)

土崎駅前▶1月31日(木)

問い合わせ 秋田県健康増進交流センターユフォーレtel(884)2111

市民スポーツ祭・スキー

小学3年生以上が対象です。スキー大回転競技の参加者を募集します。

日時/2月10日(日) 会場/太平山スキー場オーパス 参加費/小・中学生500円、高校生以上1,500円

申し込み オーパス、スポーツ店などにある申込書で、1月30日(水)まで秋田市スキー連合事務局の大森さんtel090-2600-1468

育児



離乳食・幼児食の教室

お子さんも一緒にどうぞ。離乳食や幼児食の進め方、食品の調理法、試食など。無料。筆記用具、母子健康手帳、おしぼり、バスタオル(は不要)をお持ちください。は直接会場へ。は1月21日(月)から保健予防課へ申し込みが必要です。tel(883)1175

離乳食教室(生後4~10か月)

2月5日(火)午後1時30分~3時30分、河辺総合福祉交流センターで

初期離乳食教室(生後4~5か月)

2月8日(金)午前10時~11時30分、市保健センターで。先着25組

中期離乳食教室(生後6~8か月)

2月12日(火)午前10時~11時30分、市保健センターで。先着25組

ぱくぱく教室(3歳前後)

2月1日(金)午前10時~11時30分、市保健センターで。先着35組

市保健所の無料相談

会場は市保健センター。いずれも市保健所保健予防課へ電話予約が必要です。tel(883)1174

マタニティ&ママ相談 35歳以上の初妊産婦さん、20歳以下の妊産婦さんの相談に助産師が応じます。1月31日(木)午前10時~11時45分

育児相談 保健師、歯科衛生士、栄養士が相談に応じます。1月31日(木)午前10時~午後3時30分

西武の無料育児相談会

妊娠中や育児の不安、離乳食、予防接種などの相談に助産師が応じます。無料。直接会場へ。詳しくは秋田西武へ。tel(832)5111
とき/1月27日(日)正午~午後4時
ところ/西武3階のベビー休憩所

保育所で遊びませんか

0歳~5歳の親子が対象です。時間は午前9時45分~11時。直接、

各保育所へどうぞ。駐車場の有無など、詳しくは各保育所へ。

1月22日(火)

手形第一保育所tel(834)0766

川口保育所tel(832)4582

保戸野保育所tel(823)6928

寺内保育所tel(863)6253

1月24日(木)

新波保育所tel(887)2014

川添保育所tel(886)2139

雄和中央保育所tel(886)2595

親子のふれあい広場

アルヴェ子ども未来センターで開きます。時間は午前10時~10時30分。手遊びやふれあい遊びを楽しもう。無料。直接会場へどうぞ。混み合いますので、どちらか1日を選んで参加してください。

子ども未来センターtel(887)5340

よちよち広場(0歳~1歳)

2月7日(木)・21日(木)

ぴよんぴよん広場(2歳~3歳)

2月14日(木)・28日(木)

あそびにおいで!

すこやか広面 就学前の親子・祖父母が対象。1月21日(月)・28日(月)、午前10時~11時30分、広面児童館で。保険料1組50円。直接会場へ。広面地区主任児童委員の佐々木さんtel(832)2172

スマイルキッズ わらべ唄などを歌って親子のふれあい遊び。1月21日(月)・28日(月)、午前10時~11時30分、茨島地区コミセンで。参加費1世帯300円。定員20組。申し込みは子育て応援Seedの鈴木さんへ。tel090-7334-3511

ひなたぼっこ 出入り自由な遊び場です。1月23日(水)午前10時30分~午後2時、大森山老人と子どもの家で。参加費1世帯300円。詳しくは子育て応援Seedの武田さん

tel080-3324-7677

親子ピクス 1月25日(金)、セリ

パンダ広場に集まれ!

とき 1月31日(木)午前10時~11時

ところ セリオン多目的ホール

就園前のお子さんご家族が対象です。みんなで手遊びやふれあい遊び。開始30分前からおもちゃで遊べるよ。参加無料。直接会場へどうぞ。

子ども未来センターtel(887)5340

オンプラザで。参加費1世帯500円。直接会場へどうぞ。詳しくは子育て応援Seedの加賀谷さん

tel090-2880-5841

ベビー(生後6週~1歳)▶午前11時~正午 キッズ(1歳~就園前)▶午前10時~10時50分

キッズピクス 3歳~7歳のお子さんが対象。1月25日(金)午後4時~4時50分、セリオンプラザで。参加費1世帯500円。直接会場へ。詳しくは子育て応援Seedの佐藤さんtel080-1841-8654

しゃぼんだま広場 就園前のお子さんと保護者が対象です。1月25日(金)午前10時~11時30分、四ツ小屋児童センターで。直接会場へ。四ツ小屋地区主任児童委員の伊藤さんtel(839)3891

家族そろって1.2.3 就学前のお子さんと保護者が対象。3B体操。1月27日(日)午前10時~正午、遊学舎で。参加費1家族500円。先着30組。申し込みは、ぱっけの会の松村さんへ。tel080-1813-7198

このゆびとまれ! 就園前の親子が対象。2月5日(火)・19日(火)、午前10時~正午、明德児童センターで。無料。直接会場へ。明德地区主任児童委員の奥山さんtel(835)0674

すくすくサロン“きしゃぼっぽ” 就園前のお子さんと保護者が対象。2月6日(水)午前10時~11時30分、南部公民館で。無料。直接会場へ。南部公民館tel(832)2457

幼稚園であそぼう!

聖園学園短大附属幼稚園 1歳~4歳の就園前の親子が対象。2月1日(金)午前10時~11時30分。無料。申し込みは同園へ。tel(823)2695

外旭川幼稚園 2歳~4歳の就園前のお子さんと保護者が対象です。1月31日(木)午前10時~11時。参加無料。定員40組。申し込みは同園へ。tel(868)3400