



いきいきサロン・太極拳

65歳以上のかたが対象です。10月1日(木)午前10時～正午、飯島老人いこいの家で。無料。動きやすい服装で直接会場へ。☎(845)3692

ザ・ブーン健康講座

健康講座 開講日は10月の火・水・金曜日。アクアピクス、水中歩行、初級～上級水泳など(日にちや曜日によってメニューが違います)。全日程受講可能なフリーコースが4,000円、1日体験コースが550円(いずれも入館料別)。直接会場へ。

バス送迎付健康講座 開講日は10月の金曜日。午前が水中歩行、午後が初級の水泳。秋田駅東口からのバス送迎(午前9時45分秋田駅発、午後3時秋田駅着)、入館料込みで1,050円。申し込みは9月25日(金)午前9時からザ・ブーンへ。☎(827)2301

●問い合わせ クアドームザ・ブーン ☎(827)2301

西部体育館の運動教室

申し込みは9月22日(火)午前10時から西部体育館へ。☎(828)1180

ソフトテニス教室 日時/10月15日(木)から12月3日(木)まで毎週木曜日に8回、午前11時～午後1時

受講料/5,250円 定員/先着20人

さわやか健康運動教室 日時/10月7日(水)から12月16日(水)までの第1・第3水曜日、午前9時30分～10時30分 受講料/1回630円 定員/先着各30人

スポーツ振興課の教室

保険料1日30円。先着各日30人。申し込みは、9月24日(木)午前9時からスポーツ振興課へ。☎(866)2247

ミニテニス 会場は茨島体育館。10月6日(火)・14日(水)は午前10時～正午、10月20日(火)は午後1時30分～3時30分、10月27日(火)は午後7時～9時

グラウンドゴルフ 会場は八橋運動公園の健康広場。10月7日(水)・14日(水)、午前9時～正午

ターゲットバードゴルフ 会場は八橋運動公園の健康広場。10月20日(火)・27日(火)、午前10時～正午

秋田市ラージボール卓球選手権

男女シングルス・男女ダブルスの初級・上級(上級は年代別)。10月10日(土)午前9時～、土崎体育館で。参加費各800円。申し込みは9月28日(月)まで、秋田市卓球連盟の細谷さんへ。☎090-2958-2441

市保健所で健康ライフ

成人歯科相談 歯周病、むし歯など、歯の健康の相談に歯科衛生士が応じます。無料。

日時/9月30日(水)午前9時30分～正午 会場/市保健センター 申し込み/保健予防課 ☎(883)1174

健康判定 食習慣、生活習慣、運動習慣について、栄養士や保健師、健康運動指導士などが個別にアドバイス。運動の実技指導も。無料。

対象/20歳以上のかた 日時/10月1日(木)・15日(木)、午後1時～5時 会場/茨島地区コミセン 申し込み/保健予防課 ☎(883)1175

メタボ予防!ヘルスアップ教室

40歳～74歳のかたが対象です。気軽にできる運動や食生活のポイントなど。無料。定員30人。申し込みは保健予防課へ。☎(883)1178

西部市民サービスセンター=10月8日(木)午前10時～正午

御所野ふれあいセンター=10月22日(木)午後1時30分～3時30分

健康セミナー・足の悩み

歩行時の悩み解消と生活習慣病対策。体操も。9月23日(水)午後2時～4時、遊学舎で。無料。定員50人。申し込みは秋田県健康管理士会の佐々木さんへ。☎080-3140-9883

秋田大学の公開講座

呼吸、睡眠障害、遠隔医療、緩和ケアなどを保健学の視点から考えます。

日時/9月26日(土)、10月3日(土)・10日(土)・17日(土)、午後1時30分～4時30分 会場/秋田大学医学部保健学科大講義室

受講料/4,000円 定員/30人

●申し込み 9月25日(金)まで秋田大学社会貢献推進室 ☎(889)2270

市立病院の肝臓教室

食道胃静脈瘤の治療や肝硬変患者の薬剤について医師や薬剤師が話します。10月6日(火)午後1時30分～2時40分、市立病院2階講堂で。無

料。直接会場へ。詳しくは市立秋田総合病院医事課へ。☎(823)4171

健康イベントへどうぞ

ピンクリボンキャンペーン 乳がん

検診を推進する運動。乳がんに関する講演や乳房触診モデルを使った検診体験、山王中学校吹奏楽部の演奏会など。日時/9月27日(日)午前9時30分～午後4時 会場/アルヴェきらめき広場、多目的ホール 問い合わせ/実行委員会 ☎(884)6292(秋大医学部附属病院腫瘍センター内)

臓器移植推進キャンペーン 臓器移植に関するアンケートなど。風船やポケットティッシュの配布も。

日時/10月4日(日)午前10時～正午 会場/秋田駅前大屋根、ぼぼろーど 問い合わせ/(財)あきた移植医療協会 ☎(832)9555

精神保健福祉全国大会 (財)精神衛生会会長の原田憲一さんの講演「高齢者の心の健康」やシンポジウムなど。日時/10月9日(金)午前10時～午後4時 会場/秋田県民会館 問い合わせ/大会事務局

☎(860)1331(県障害福祉課内)

秋田市「はずむスポーツ都市宣言」記念

市民スポーツ祭

秋田市体育協会 ☎(896)5331

●ソフトテニス 日時/10月11日(日)・12日(月)、午前9時～ 会場/八橋テニスコート 参加費/1組1,000円(小学生は無料) 申し込み/ファクスに参加者の氏名と電話番号を書いて、9月30日(水)まで、秋田市ソフトテニス連盟の加藤さんへどうぞ。ファクス(866)2252 ☎(826)9049

●体操 日時/10月17日(土)午前10時～ 会場/市立体育館サブアリーナ 参加費/1人300円

申し込み/10月3日(土)まで、秋田市体操協会の京野さん ☎(828)7750

●ソフトボール(一般)

日時/10月17日(土)午前9時30分～ 会場/勝平市民グラウンド 参加費/1団体5,000円 申し込み/10月1日(木)まで、秋田市ソフトボール協会の工藤さん ☎(836)0015

●なぎなた 日時/10月31日(土)午前10時～ 会場/県立武道館 参加費/1人500円 申し込み/10月10日(土)まで、秋田市なぎなた連盟の梅津さん ☎090-4884-7144