

音読と簡単な計算で
脳を若々しく!

脳の健康教室

文章を声に出して読む、簡単な計算をするといったことは、脳を健康に保つために良いトレーニングになるといわれています。この機会に、ぜひお仲間同士でご参加ください。



受講者募集

65歳以上のかたが対象。ただし要支援・要介護認定を受けているかたは除きます。時間は30分程度(受講者が決まり次第調整します)。無料。申し込みは長寿福祉課へ。☎(866)8760

河辺教室(河辺市民サービスセンター)▼7月4日(水)から12月12日(水)までの毎週水曜日の午後12時～13時。先着30人

八橋教室(市老人福祉センター)▼8月3日(金)から1月25日(金)までのおおむね毎週金曜日の午前10時～11時。先着30人

八橋教室(市老人福祉センター)▼9月7日(金)から3月1日(金)までのおおむね毎週金曜日の午後10時～11時。先着30人

◆教室の事前説明会

時間は午前11時～正午。

河辺教室希望…6月20日(水)

河辺市民サービスセンターで

八橋教室希望…7月13日(金)

市老人福祉センターで

学習サポーター募集

脳の健康教室をお手伝いしてくださるかたを募集します。65歳未満で説明会と研修会に参加できるかたが対象です。申し込みは長寿福祉課へ。

☎(866)8760

内容/毎回3時間程度、会場準備、受講者の学習サポーターなど定員/各会場8人

謝礼/教室1回につき千円

説明会/6月8日(金)午前10時～11時30分、市老人福祉センター

健康

はつらつ情報



市立病院の呼吸教室

理学療法士が呼吸器疾患の運動療法についてお話しします。入場無料。直接会場へ。お車のかたへ駐車場無料スタンプを押します。

日時/5月10日(木)午後1時～1時30分 会場/市立病院2階講堂

●問い合わせ 市立秋田総合病院医事課☎(823)4171

障害者スポーツ教室

所定の申込用紙に必要事項を記入し、秋田県障害者スポーツ協会(旭北栄町の県社会福祉会館5階)へ。申込用紙は、ホームページからダウンロードできます。参加無料。詳しくは同協会へ。☎(864)2750 <http://www.akita-sports.jp/>

対象/市在住の身体・知的・精神に障がいのあるかたで、各自で会場に来ることができるかた

時間/午前10時～11時30分

開催日と種目/①6月4日(月)卓球バレー、②7月2日(月)グラウンドゴルフ、③8月6日(月)水泳、④9月3日(月)ユニカール、⑤10月1日(月)ゲートボール 会場/①②は勤労身体障害者スポーツセンター(新屋下川原町)、③は県立プール(新屋町字砂奴寄)、④は市立体育館、⑤は勝平屋内ゲートボール場

吹き矢体験教室

参加無料。直接会場へどうぞ。

日時/5月16日(水)午後2時～4時 会場/八橋地区コミセン

●問い合わせ 日本吹き矢連盟の谷口さん☎(867)1219

テニス地域交流会

公認スポーツ指導員による初心者向け技術・ゲーム指導。ラケットの貸し出しを希望するかたはお申し出ください。

日時/5月23日(水)午前10時～午後2時(昼食は各自で)

会場/八橋運動公園テニスコート

参加費/700円 定員/50人

●申し込み 5月17日(木)まで、日本女子テニス連盟秋田県支部の飯沼さん☎(839)8173 <http://akita-tennis.com/alt/>

市保健所の食生活相談

肥満、高血圧、糖尿病のかたの食事について、栄養士が相談に応じます。無料。1人1時間程度。

日時/5月22日(火)午前9時30分～午後3時30分 会場/市保健センター(八橋) 定員/先着5人

●申し込み 5月8日(火)午前8時30分から市保健所保健予防課健康づくり担当☎(883)1178

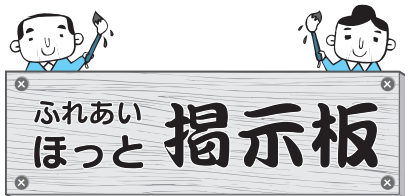
御所野交流センターの健康相談

相談無料。直接会場へどうぞ。

日時/毎週月・金曜日(祝日は除く)、午前10時～11時 会場/秋田市御所野交流(ふれあい)センター

●問い合わせ 秋田市御所野交流(ふれあい)センター☎(826)0671

*スペースの都合などにより「健康はつらつ情報」に掲載依頼があったものすべてに掲載できない場合があります。ご了承ください。



けやき大学の 陶芸入門教室

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(材料費は別途負担)。申し込みは、5月7日(月)から11日(金)までの午前10時～午後3時に市社会福祉協議会へ。☎(862)7445
開催日/5月28日(月)、6月4日(月)・11日(月)・25日(月)、7月2日(月)の全5回 会場/市老人福祉センター(八橋) 定員/20人(応募多数の場合は抽選)

いきいきサロン

65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▶動きやすい服装で。
開催日/5月10日(木) 会場/飯島老人いこいの家☎(845)3692

3B体操▶動きやすい服装で。
開催日/5月16日(水) 会場/八橋老人いこいの家☎(862)6025

秋田ゆかりの歌を楽しもう▶
開催日/5月17日(木) 会場/雄和ふれあいプラザ☎(886)5071

折り紙教室▶折り紙があるかたはお持ちください。

開催日/5月22日(火)
会場/大森山老人と子どもの家 ☎(828)1651



ADLとは日常生活動作能力 (Activities of Daily Living) のことじゃよ。適度な運動で、からだの機能回復、維持、促進をはかるんじゃ。

地域型はつらつくらぶ

お近くの介護予防教室へどうぞ



軽運動で体力づくり

いつまでも元気で自分らしく暮らしていくために、地域の介護予防教室へご参加ください。

長寿福祉課☎(866)8760

- 対象** 65歳以上で要支援・要介護認定を受けていないかた
- 参加料** 無料(材料費等は実費負担)
- 定員** 20人。送迎はありません

会場▶茨島地区コミュニティセンター

介護予防体操、講話など。6月7日(木)から来年2月までの木曜日に14回。午前10時～11時45分。
●申し込み 5月25日(金)まで、八橋地域包括支援センター社協☎(883)1465

会場▶東地区コミュニティセンター(広面)ほか

レクリエーションダンス、散策、講話など。6月19日(火)から来年3月までに10回、午後1時30分～3時30分。
●申し込み 5月25日(金)まで、広面地域包括支援センター桜の園☎(853)7240

会場▶泉児童センター(泉小学校脇)

介護予防体操、社会見学、講話、ユフォーレツア一など。6月20日(水)から来年3月までの原則第3水曜日に10回、午前10時～11時30分。
●申し込み 6月1日(金)まで、泉地域包括支援センターリンデンバウム☎(896)5960

会場▶西部市民サービスセンター

勝平、新屋、浜田、下浜、豊岩にお住まいのかたが対象です。健康体操、音楽療法など。6月20日(水)から来年3月までの毎月第3水曜日に10回、午後1時30分～3時30分。申し込み多数の場合は抽選。
●申し込み 5月18日(金)まで、新屋地域包括支援センターエンデバー☎(888)8761