



いきいきサロン

65歳以上のかたが対象です。みんなで歌って、体を動かしましょう！ 参加無料。直接会場へお越しください。

- 秋田ゆかりの歌を楽しもう 日時▶3月7日(木)10:00~12:00 会場▶大森山老人と子どもの家☎(828)1651
- からだイキイキ3B体操 日時▶3月13日(水)10:00~12:00 会場▶八橋老人いこいの家☎(862)6025
*動きやすい服装でお越しください。
- 演歌・歌謡教室 日時▶3月14日(木)10:00~12:00 会場▶飯島老人いこいの家☎(845)3692

高齢者学級 会員を募集

60歳以上のかたが対象です。時事や文化などの学習や、軽スポーツで楽しい時間を過ごしませんか。

◆せせらぎ塾(対象▶河辺地域の60歳以上のかた)

日時▶4月から年間8回程度 会場▶河辺市民サービスセンターほか 年会費▶1,000円(実費負担あり) 申込▶3月4日(月)から3月15日(金)まで、河辺市民サービスセンター生涯学習担当☎(882)5171

◆秋田鈴杖大学(対象▶西部地域の60歳以上のかた)

日時▶4月19日(金)から第3金曜日、9:30~12:00 会場▶西部市民サービスセンター 年会費▶3,000円(実費負担あり) 申込▶3月22日(金)まで、西部市民サービスセンター☎(828)4217(平日9:00~17:00)

◆中央ナイスミドルカレッジ(対象▶60歳以上の男性)

日時▶4月24日(水)から第4水曜日、10:00~12:00 会場▶サンパル秋田(文化会館内) 年会費▶1,500円(実費負担あり) 申込▶3月4日(月)9:00から中央公民館☎(824)5377

シルバー人材センターの会員を募集しています

元気にまだまだ仕事をしよう!



シルバー人材センターでは会員を募集しています。会員には企業や家庭などから引き受けた仕事を紹介し、内容に応じて報酬をお支払いします。また、仕事に結びつく技能の取得のため、技能講習会も行っています。

対象	健康で、働く意欲がある おおむね60歳以上のかた
年会費	3,500円
職種	庭の除草、庭木のせん定、 家庭菜園手伝い、草刈り、 障子張り、大工・左官工 事、ペンキ塗りなど
入会説明会	毎月第2・第4水曜日の 13:30から秋田市シル バー人材センター(八橋) で(祝日を除く)。直接会 場へお越しください

問い合わせ
(社)秋田市シルバー人材センター ☎(863)5900



放送日程は
広報広聴課へ! LOOK!!
☎(866)2034

5 分 間 テ レ ビ 番 組	ABS こんにちは秋田市から	3/1(金)	●秋田市歳時記「楢山かまくら」
	金曜日 11:25~	▼	●秋田市ほっと情報
	土曜日 11:40~	3/6(水)	
	日曜日 11:55~		
	AAB いきいき秋田市から	3/8(金)	●あなたが主役! 市民リポーター大募集
	月・水曜日 14:50~	▼	●秋田らしい新庁舎を作ります
	AKT こんばんは秋田市から	3/13(水)	
	水曜日 22:54~		

*番組内容は、変更になる場合があります。
*5分間テレビ番組は、秋田ケーブルテレビでも放送しています。

ABSおはよう秋田市長です(月1回) 3/24(日) 7:30~7:45 ●「最近の市政情報」



エフエム秋田 秋田市マンデー555	毎週月曜日	17:55~] ●視聴覚ライブラリーをご利用ください ●3月16日開園! 大森山動物園 ●“広報あきた”から
ABSラジオ 秋田市今週のいちネタ	毎週火曜日	10:30~	
エフエム樺台 午後スタ	毎週水曜日	14:00~	

専門のスタッフが
お話しします

健康

・料金の記載がないものは無料です
・申込方法がないものは直接会場へ

食生活健康相談

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。

日時▶3月21日(木)9:30~15:30

会場▶市保健センター 先着▶5人

申込▶3月5日(火)8:30から保健予防課☎(883)1178

心のケア相談

心の相談に、臨床心理士が面接や電話で応じます。家族からの相談も。

日時▶毎週水曜日(平日)の13:15~17:15 会場▶市保健所 定員▶各3人

申込▶健康管理課☎(883)1180

笑いヨガ講座

日時▶3月11日(月)10:00~11:30

会場▶南部公民館 先着▶20人

申込▶3月4日(月)9:00から南部公民館☎(832)2457

各種講座で健康に!

耳の日の公開講座…テーマは人工内耳のリハビリや難聴の遺伝子診断など。手話通訳、要約筆記あり。

日時▶3月3日(日)13:00~15:00

会場▶にぎわい交流館(中通)

問▶日本耳鼻咽喉科学会秋田県地方部会☎(833)7401

天気予報から分かる健康情報…気象予報士の鈴木智恵さんが講演します。

日時▶3月9日(土)14:00~15:30

会場▶ホテル大和(土崎港中央)

問▶土崎秋空総合型地域スポーツクラブの藤岡さん☎090-2986-4415

100歳まで健康を保つ…60歳以上のかたが対象。救急救命士がスポーツと応急手当について指導します。

日時▶3月10日(日)10:30~12:00

会場▶八橋老人いこいの家 問▶秋田県走友会の進藤さん☎(823)3986

健康太極拳…日時▶3月20日(水)

10:30~12:00 会場▶にぎわい交流館3階 問▶日本健康太極拳協会の安藤さん☎090-8926-6072

市立病院の各種教室



お車でお越しのかたには駐車場の無料スタンプを押します。

問▶市立秋田総合病院☎(823)4171

■**肝臓教室**…すい臓がんの早期診断や慢性肝炎のかたの日常生活などについて医師と看護師が話します。

日時▶3月5日(火)13:30~14:40

会場▶市立病院2階講堂

■**緩和ケア教室**…抗がん剤治療時の食事の工夫を栄養士が話します。

日時▶3月21日(木)13:30~14:30

会場▶市立病院2階講堂

■**うつ病教室**…「より良い社会生活を送るために」をテーマに薬剤師などが話します。

日時▶3月23日(土)10:00~11:30

会場▶市立病院1階外来ホール

知って
役立つ



メタボ事情

特定健診課
☎(866)8903

市ではメタボ(内臓脂肪症候群)などを早期発見するため特定健診を実施しています。メタボ、またはその予備群と判定されたかたには、保健師や管理栄養士が内臓脂肪を減らすための支援を行います。今回は保健師のサポートで減量に成功したかたを紹介します。

保健師さんの指導で、見事、減量に成功しました♪

体験談



以前の
小笠原さん

小笠原さん(64歳・手形)…平成23年の健康診査でメタボと判定され、「このままではだめだ」と危機感を持ちました。そこで市の保健師に相談して、生活改善に取り組むことに…。

◆心がけたこと

【食事面】「大盛だったごはんの量を減らす」「食事のバランスに気をつける」「お酒の量を控える」

【日々の運動】「週に2日、水泳や散歩をする」「近場へは自転車移動する」

これらを1年3か月ほど続けた結果、体重が13.8kg、腹囲が7cm減りました! 以前は動くときすぐ息切れしていたのが、疲れにくくなって、体重計に乗るのが楽しく、昔のスポンもはけるようになりました。保健師さんの分かりやすい指導がなければ、ここまで成

果は出なかったと思います。また、妻がバランスのとれた食事を作ってくれるなど、家族の協力があつたからこそ頑張れました。

♥**奥様より**…「保健指導が本人のやる気を促してくれました。とても感謝しています!」

さあ、次はあなたの番です!

特定健診は3月中に受診しましょう…秋田市国民健康保険に加入している40歳以上のかたは無料で受診できます。保険証と昨年送付した受診券を持って、市内の受託医療機関、または3月3日(日)に川尻町の中央健診センターで行う日曜健診へお越しください。詳しくは特定健診課へお問い合わせください。



おなか回りが
スッキリ