

## 水中運動で 介護予防

# はつらつくらぶ

水中運動やストレッチ、筋力トレーニングなど。運動後は各施設で入浴もできます。

**対象** 65歳以上のかたで全日程参加できるかた  
(要支援・要介護のかたを除く)  
\* 未経験者、高齢者を優先します。

**定員** 各コース20人 **料金** 1回400円  
(選考) \* 昼食は自己負担。

**時間** 午前10時～午後3時  
\* 終了時間は前後する場合があります。



会場	コース名	実施日
ザ・ブーン (仁別)	第1コース	5月20日(月)・30日(木)、6月10日(月) ・20日(木)・27日(木)、7月8日(月)
	第2コース	5月23日(木)、6月6日(木)・17日(月) ・24日(月)、7月1日(月)・11日(木)
ユフォーレ (河辺)	第3コース	5月13日(月)・27日(月)、6月10日(月) ・24日(月)、7月8日(月)・22日(月)
	第4コース	5月8日(水)・20日(月)、6月10日(月) ・24日(月)、7月10日(水)・17日(水)
中央シルバー エリア (御所野)	第5コース	5月9日(木)・23日(木)、6月6日(木) ・20日(木)・7月4日(木)・18日(木)
	第6コース	5月10日(金)・30日(木)、6月13日(木) ・27日(木)、7月11日(木)・25日(木)

### コースごとの無料送迎バス

- 第1・第2▶秋田駅東口～ザ・ブーン
- 第3▶秋田駅東口～ユフォーレ
- 第4▶河辺大張野～和田～諸井～ユフォーレ
- 第5▶秋田駅東口～東通～城東十字路～桜団地  
～秋田赤十字病院～中央シルバーエリア
- 第6▶秋田駅東口～南通～有楽町～楢山  
～秋田南高校～仁井田新田～御野場団地  
～中央シルバーエリア

**申込** 4月15日(月)まで長寿福祉課☎(866)8760

## 太平山リゾート公園 屋外施設オープン!



冬期閉鎖していた太平山リゾート公園の屋外施設が4月15日(月)から営業を開始します。利用方法、料金など、詳しくはお問い合わせください。

### 4月15日(月)オープン!

グラウンド・ゴルフ場…問☎(827)2688  
オートキャンプ場、キャンプ場、バンガロー、  
テニスコート…問☎(827)2270

\* 天候により営業開始日が遅れる場合があります。

### 通年営業!

クアドーム ザ・ブーン…問☎(827)2301  
\* ザ・ブーンのメンテナンス休館日…4月8日(月)～19日(金)  
木こりの宿…問☎(827)2111  
トレーラーハウス…問☎(827)2270

## 久保田城御隅櫓と 御物頭御番所が開館



冬期休館していた千秋公園の久保田城御隅櫓と御物頭御番所は4月から開館しました。早春の秋田市の眺めや公園の風景をお楽しみください。

**時間** 9:00～16:30

**入館料** 一般100円 高校生50円 中学生以下無料  
\* 御物頭御番所は入館無料。

**問い合わせ** 佐竹史料館☎(832)7892



## テレビ番組の放送時間が 4月から変わりました!

- ◆AAB いきいき秋田市から 毎週月・水曜日13:55～
- ◆ABS わがまち大好き秋田市長です 毎月最終土曜日11:00～  
番組タイトルが新しくなりました!



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	4/5(金)	●秋田市の新年度事業
	金曜日 11:25～	4/10(水)	●秋田市ほっと情報
	土曜日 11:40～		
	日曜日 11:55～		
	AAB いきいき秋田市から	4/12(金)	●お花見スポットを紹介!
	月・水曜日 13:55～	4/17(水)	●秋田市ほっと情報
	AKT こんばんは秋田市から		
	水曜日 22:54～		

ABS わがまち大好き秋田市長です(月1回)

4/27(土) 11:00～11:15 ●「最新の話題」

エフエム秋田 秋田市マンデー555	毎週月曜日	17:55～	●要約筆記奉仕員の養成講座 ●春便り～観桜会情報! ●“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～	
エフエム榎台 午後スタ	毎週水曜日	14:00～	



\* 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。





## 相談

・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

①不動産鑑定士の相談…土地価格や地代など。時間の予約可。日時▶4月11日(木)13:30~16:30 会場▶アルヴェ4階洋室C 問・予約▶秋田県不動産鑑定士協会☎(866)0813

②法律相談…平川信夫弁護士が応じます。日時▶4月15日(月)10:00~12:00 会場▶市老人福祉センター(八橋) 先着▶6人 申込▶4月8日(月)10:00から市社協ふれあい福祉相談センター☎(863)6006(電話のみ)

③精神障がい者家族相談…日時▶4月19日(金)10:00~15:00 会場▶市老人福祉センター2階(八橋) 問▶NPO法人秋田けやき会☎(833)1580

④B型肝炎被害者110番…B型肝炎被害対策弁護団が給付金などの相談に応じます。相談対象▶昭和16年7月2日~昭和63年1月27日に生まれて昭和23年7月以降の集団予防接種などでB型肝炎に感染したかた 日時▶4月20日(土)10:00~15:00 相談電話▶☎(863)0121

\*上記の日時以外は次の常設電話相談へおかけください。☎022-796-0152(平日10:00~14:00)

⑤障がい児者総合相談…生活や就労などの相談に応じます 日時▶4月21日(日)13:30~16:00 会場▶遊学舎(上北手) 問▶障害者生活支援センターほくと☎・ファクス(873)7804

⑥わかさ相談電話(4月から相談会場と電話番号が変わりました)…青少年に関わる悩みや心配事に応じます。来所相談にも応じます。日時▶平日9:00~16:00(月曜日は10:00から) 会場▶アルヴェ5階子ども未来センター 相談電話▶☎(884)3868

## 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

### サンライフの健康教室

(以下の①②とも…)

対象▶19歳以上のかた

会場▶サンライフ秋田(八橋)

## いきいきサロン

65歳以上のかたが対象です。直接会場へ。

◆体を動かそう ADL体操…参加無料。動きやすい服装で。

日時▶4月10日(水)10:00~12:00

会場▶八橋老人いこいの家☎(862)6025

◆山の幸染め教室…ピンセット、はさみ、筆記用具を持参。

日時▶4月11日(木)10:00~12:00

会場▶雄和ふれあいプラザ☎(886)5071 材料費▶500円

## 高齢者学級の会員を募集

健康や文化などの講座、施設見学、軽スポーツなどで体も心もリフレッシュしませんか。

◆シルバーカレッジ東部(東部地域の60歳以上のかた)

日時▶5月から来年3月までの毎月第1水曜日、10:00~12:00 会場▶東部公民館 参加費▶無料(実費負担あり)

先着▶10人 申込▶4月8日(月)~4月18日(木)に東部公民館☎(834)2206(平日8:30~17:00)

◆北部高齢者大学(北部公民館管内の60歳以上のかた)

日時▶5月15日(水)から来年3月までに毎月1回、13:30~15:00 会場▶北部公民館 年会費▶2,000円(実費負担あり)

申込▶4月26日(金)まで北部公民館☎(873)4839(平日9:00~17:00)

受講料▶3,400円 先着▶20人

申込▶4月13日(土)10:00からサンライフ秋田☎(863)1391

①気分爽快ジャズダンス…

日時▶5月9日(木)・16日(木)・23日(木)・30日(木)、19:00~20:15

②心と身体を変えるピラティス…

日時▶5月10日(金)・17日(金)・24日(金)・31日(金)、13:00~14:15

### 小学校の体育館とグラウンド 無料で開放します!

市立小学校の体育館とグラウンドを無料開放しています。家族や地域の交流の場にご利用ください。事前申し込みは必要ありませんが、学校行事などで開放しない場合がありますので各学校にご確認ください。

問▶スポーツ振興課☎(866)2247

★水曜開放 対象▶各小学校区内のかたで、10人未満のグループや個人

日時▶4月から11月までの毎週水曜日、①グラウンド…6:00~7:30

②体育館…19:00~21:00

### ★家族ふれあいサンサンデー

対象▶小学校区内のかた

日時▶5月から11月(8月を除く)までの毎月第3日曜日、9:00~12:00(体育館とグラウンド)

### げんき 元気アップウォーキング教室

距離は3キロと6キロから選べます。

日時▶4月25日(木)から10月24日(木)までの第2・第4木曜日に10回(8月と10月10日は休み)、9:30~11:30

会場▶秋田県スポーツ科学センター(八橋)周辺 定員▶70人

申込▶4月8日(月)9:00から秋田県スポーツ科学センター☎(864)6225

### しょくせい 食生活健康相談

肥満、高血圧、糖尿病のかたの食事相談に栄養士が応じます。

日時▶4月22日(月)9:30~15:30

会場▶市保健センター(八橋)

先着▶5人

申込▶4月9日(火)8:30から保健予防課健康づくり担当☎(883)1178