

# 脳の健康 教室

音読と簡単な計算で  
脳を若々しく!

「文章を声に出して読む」「簡単な計算をする」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言われています。

脳の健康教室では、30分程度の学習と簡単なレクリエーションなどを下記の日程で開催します。受講無料。認知症予防の方法を学ぶ機会としてぜひご参加ください。申し込みは長寿福祉課へ。

## 対象

65歳以上のかた(ただし、要支援・要介護認定のかたを除く)

## 定員

各30人。申込多数の場合、初参加、高年齢のかたを優先

## ● 八橋教室

会場は市老人福祉センター(八橋)。午前と午後の部(時間は後日決定)があり、おむね毎週金曜日に開催します。

午前…6月14日(金)～11月29日(金)

午後…7月5日(金)～12月20日(金)

受講者説明会▶6月7日(金)午前11時～正午、市老人福祉センター

## ● 西部教室

会場は西部市民サービスセンター。6月26日(水)～12月25日(水)のおおむね毎週水曜日の午後に開催します

受講者説明会▶6月19日(水)午前11時～正午、西部市民サービスセンター

## ●●● 学習サポーターを募集します ●●●

脳の健康教室では、会場の準備や受講者の学習サポートなどを行っていただけるボランティアスタッフを募集します。65歳未満のかたが対象です。

上記の受講者説明会と、サポーター研修会(受講者説明会の午後に開催予定)に必ず参加してください。

定員▶八橋教室が7人、西部教室が3人。いずれかの教室専属です 謝礼▶1回につき1,000円

サポーター応募者説明会▶5月31日(金)午前10時～11時30分、市老人福祉センター

申し込み

受講者、サポーター、いずれも申し込みは5月20日(月)まで長寿福祉課へ☎(866)8760



いつまでも、いきいきと!

## 地域型 はつらつ くらぶ

介護が必要にならないようにするための軽い運動やレクリエーションなどを行う介護予防教室を、6月から来年3月まで開催します。申し込みは会場ごとに各地域包括支援センターへ。

## 対象

65歳以上のかた(ただし、要支援・要介護認定のかたを除く)

## 参加費

無料(実費負担あり)

## 会場・保戸野地区コミュニティセンター

日時▶6月19日(水)から毎月第3水曜日に10回、午前10時～11時30分 定員▶25人

申し込み▶5月31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・東地区コミュニティセンターほか

日時▶6月24日(月)から10回、午後1時30分～3時30分 定員▶20人(先着)

申し込み▶5月7日(火)から広面地域包括支援センター桜の園☎(853)7240

会場・金足地域センター 日時▶6月13日(木)から毎月第2木曜日、午前10時30分～11時30分

## 会場・下新城地区コミュニティセンター

日時▶6月27日(木)から毎月第4木曜日、午前10時30分～11時30分

申し込み▶いずれも5月31日(金)まで下新城地域包括支援センターニコニコ☎(872)1300

\*それぞれ金足地域、下新城地域を巡回する送迎あり。

## 会場・飯島地域包括支援センター<sup>きんじゅえん</sup>金寿園(飯島緑丘町)

日時▶6月12日(水)から毎月第2・4水曜日、午後1時～3時 定員▶20人

申し込み▶5月31日(金)まで同支援センター金寿園☎(853)5820

## 会場・中通地域包括支援センター<sup>さち</sup>幸ザ・サロン(中通六丁目)ほか

日時▶6月19日(水)から毎月第3水曜日、午後1時30分～3時30分 定員▶20人

申し込み▶5月24日(金)まで同支援センター幸ザ・サロン☎(827)3323



## 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

### ベリーダンス教室

対象▶39歳までのかた  
日時▶5月31日(金)、6月7日(金)・14日(金)、19:00~20:30  
会場▶サンパル秋田(文化会館内)  
先着▶15人  
申込▶5月7日(火)9:00から勤労青少年ホーム☎(824)5378

### 弓道教室

日程▶6月1日(土)~8月10日(土)の水・土曜日に、中学生は13回、一般は21回、いずれも13:00~15:00 会場▶一つ森公園弓道場 参加費▶3,000円  
定員▶中学生5人、一般15人  
申込▶5月20日(月)まで秋田市弓道連盟の小松原さん☎(889)6789  
Eメール onoba693@ybb.ne.jp

### 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)  
受講料▶3,400円 先着▶20人  
申込▶5月11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▶6月6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木)、19:00~20:15

②心と身体を変えるピラティス…  
日時▶6月7日(金)・14日(金)・21日(金)・28日(金)、13:00~14:15

### 呼吸を学ぶ講座

市立病院の呼吸教室…理学療法士、臨床心理士、訪問看護師が説明。日時▶5月9日(木)13:00~14:10 会場▶市立病院2階講堂 問▶市立病院リハビリテーション科☎(823)4171

「呼吸の日」市民公開講座…禁煙やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)、呼吸リハビリをテーマにした講演など。日時▶5月12日(日)13:30~16:00 会場▶アルヴェ2階多目的ホール 定員▶100人 問▶秋田大学第二内科☎(884)6110

## 高齢者の健康・趣味・生きがいづくり

### ◆いきいきサロン~からだイキイキ3B体操(無料)

動きやすい服装で直接会場へお越しください。  
対象▶65歳以上のかた 日時▶5月15日(水)10:00~12:00  
会場▶八橋老人いこいの家☎(862)6025

### ◆ゆうゆうクラブ~山の幸染め教室(材料費1回500円)

ピンセット、はさみ、筆記用具を持って直接会場へ。  
対象▶60歳以上のかた 日時▶5月14日(火)、6月11日(火)・25日(火)、7月9日(火)・23日(火)、10:00~12:00  
会場▶雄和ふれあいプラザ☎(886)5071

### ◆けやき大学~陶芸入門教室(材料費実費)

対象▶60歳以上のかた 日時▶5月27日(月)、6月3日(月)・10日(月)・24日(月)、7月1日(月)、10:00~12:00  
会場▶市老人福祉センター(八橋) 定員▶20人(定員超は抽選)  
申込▶5月13日(月)まで市社会福祉協議会☎(862)7445

### ◆秋田LL大学園(受講料年3,000円)

運動や介護予防、暮らしに役立つ講座など。定員100人。  
対象▶おおむね60歳以上で過去2年間受講していないかた  
日時▶6月27日(木)~12月に10回、10:00~14:30  
会場▶中央シルバーエリア(御所野) 問・申込▶5月31日(金)まで秋田県長寿社会振興財団☎(829)2888

### 歯科健康相談

歯の相談に歯科衛生士が応じます。  
日時▶5月22日(水)9:30~12:00  
会場▶市保健センター(八橋南一丁目)  
申込▶保健予防課☎(883)1178

### 日赤の健康生活支援講習

15歳以上のかたが対象です。会場は秋田県社会福祉会館(旭北)。時間は13:00~16:00。定員各20人。申し込みは、講習日前日まで日本赤十字社秋田県支部へ。☎(864)2731  
高齢者の移動の支援▶5月17日(金)  
高齢者の食事・排せつ▶5月24日(金)  
災害時の高齢者支援▶5月31日(金)

### 認知症の講座とつどい

認知症を知ろう…講演や映画(15分)上映など。日時▶5月18日(土)14:30~16:30 会場▶文化会館小ホール 定員▶200人 問▶ノバルティスファーマ(株)東北第二営業所☎(865)6181

認知症の人と家族の会のつどい…日頃の悩みなどを話し合います。

日時▶5月19日(日)13:30~15:30  
会場▶ジョイナス(千秋) 問▶同会秋田県支部☎・FAX(866)0391  
(電話は月曜日10:30~14:00のみ)

### みんなの掲示板③

8人制バレーボールC級審判員認定講習会…日時▶5月11日(土)9:30~16:00 会場▶県スポーツ科学センター テキスト代▶500円 申込▶5月8日(水)まで秋田市8人制バレーボール連盟の長谷川さん☎(845)4572  
吹き矢体験…日時▶5月15日(水)14:00~16:00 会場▶八橋地区コミセン 問▶楽しく吹き矢秋田八橋支部の谷口さん☎(867)1219  
太極拳教室…日時▶月に3回、金曜日の13:30~15:00 会場▶中央シルバーエリア(御所野) 受講料▶1回500円(初回は体験無料) 定員▶各20人 申込▶中央シルバーエリア☎(829)2151