



健康づくりや生きがいづくり、そして、友だちづくりに、ぜひご参加ください！

いきいきサロン(65歳以上のかた)

直接会場へどうぞ。太極拳教室は動きやすい服装で。
山の幸染め教室 材料費500円。筆記用具、はさみ、ピンセットをお持ちください。

日時▶5月20日(火)10:00~12:00

会場▶雄和ふれあいプラザ☎(886)5071

イキイキ太極拳教室 参加無料。

日時▶5月22日(木)10:00~12:00

会場▶飯島老人いこいの家☎(845)3692

折り紙教室 参加無料。折り紙、筆記用具、はさみ、のりをお持ちください。

日時▶5月27日(火)10:00~12:00

会場▶大森山老人と子どもの家☎(828)1651

けやき大学・実用書道教室(60歳以上のかた)

受講無料(紙・道具は各自で用意)。定員40人(抽選)。
日時▶6月4日(水)・18日(水)、7月2日(水)・16日(水)・30日(水)、8月11日(月)の6回、13:30~15:30
会場▶市老人福祉センター(八橋) 申込▶5月23日(金)まで市社会福祉協議会☎(862)7445

地域型はつらつくらぶ(65歳以上のかた)

軽い運動などで介護予防！ 無料(実費負担あり)。定員は①が40人(河辺地域のかた)、②が20人。ただし、①②とも要支援・要介護認定のかたを除きます。
①会場が河辺総合福祉交流センターと岩見三内地区コミセン…日時▶6月18日(水)から来年1月まで毎月第3水曜、10:00~12:00 申込▶河辺地域包括支援センター社協☎(882)5565
②会場が市保健センター(八橋)…日時▶6月から来年3月まで毎月第2金曜、10:00~11:30 申込▶5月30日(金)まで八橋地域包括支援センター社協☎(883)1465

無料相談へどうぞ

■人権・困りごと相談

日時と会場▶①5月31日(土)

10:00~15:00、イオンモール秋田3階ホールと北部市民サービスセンター ②6月1日(日)10:00~15:00、にぎわい交流館(中通)

* 平日の相談電話「みんなの人権110番」もご利用ください。

☎0570-003-110(8:30~17:15)

■害虫相談所

害虫やネズミの駆除について。日時▶6月7日(土)9:30~16:00 会場▶秋田駅ばほろーど

問▶秋田県ベストコントロール協会☎(832)6654

■障がい児者総合相談

日時▶6月15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☎(873)7804

みんなの掲示板③

■在宅介護者のつどい 寝たきりや認知症のかたを介護する悩みや日頃の思いを語り合う場です。日時▶5月21日(水)13:30~15:00 会場▶市保健センター(八橋) 問▶つどい代表の小野さん☎090-9037-4482

■秋田大学講演会・赤血球を科学する 高校生が対象です。日時▶5月25日(日)13:00~16:00 会場▶カレッジプラザ(明徳館ビル2階)

定員▶100人 申込▶5月23日(金)まで同大学地域創生課☎(889)2270

■うつ会秋田の集い うつ病のかたやご家族が悩みなどを語り合う場です。日時▶6月1日(日)、7月6日(日)、14:00~16:00 会場▶遊学舎(上北手) 参加費▶500円 定員▶20人

申込▶うつコミュニティ・うつ会秋田の堀さん☎(862)8491

■介護予防教室・スマイルアップ倶楽部

簡単な体操や講話など。定員20人。対象▶おおむね65歳以上で階段で2階への移動が可能なかた

日時▶6月6日(金)13:30~15:30

会場・申込▶中通地域包括支援センター幸ザ・サロン☎(827)3323

■健康運動教室(60歳以上のかたが対象)

手軽なストレッチなど。日時▶6月6日(金)から10月までの金曜に20回。6・7・8月は10:00~12:00、9・10月は13:00~15:00 会場▶市立・茨島の各体育館 定員▶30人

保険料▶1回30円 申込▶NPO法人スポーツクラブあきた☎(828)8676

■オープンガーデン秋田 庭作りを趣味とするかたの庭を見てください。公開期間は6月11日(水)~15日(日)。場所など詳しくはお問い合わせください。問▶オープンガーデン秋田会長の三浦さん☎(868)3380

■認知症フォーラム 「あきらめない~最新医療と社会の支え」と題し

て、元NHKアナウンサーの町永俊雄さんや医師などが語り合います。日時▶6月15日(日)13:30~16:00 会場▶文化会館 先着▶800人 申込▶下記のホームページをご覧ください。詳しくは、NHK厚生文化事業団へお問い合わせを。☎03-5728-6633 <http://www.npwo.or.jp/>

■秋田LL大学園 健康づくり、介護予防の講座など。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20日(金)から12月までに10回、10:00~14:40

会場▶中央シルバーエリア(御所野) 受講料▶3,000円 定員▶100人 申込▶6月6日(金)まで(公財)秋田県長寿社会振興財団☎(829)2888

■あきたのファミリー募集 県内で学ぶ外国出身の学生と交流するプログラム「あきたのファミリー」に参加する家族を募集します。詳しくはお問い合わせを。問・申込▶(公財)秋田県国際交流協会☎(893)5499

■将軍野地区で測量調査を実施

秋田地方法務局では、将軍野南三・四・五丁目の「登記所備付地図」を作成するため、来年3月まで測量調査を行います。調査の際、境界確認などで立ち会いが必要な場合がありますので、ご協力をお願いします。問▶秋田地方法務局地図作成現地事務所(旧土崎出張所)☎(880)6551

案内

- ・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

県内産の旬な果実試食会

生産者が産地や味の特徴などを紹介。試食の感想を聞いて、今後の生産販売に役立てます。定員25人(抽選)。
対象▶20歳以上のかた **期間**▶6月下旬から12月までに10回程度開催
会場▶外旭川の卸売市場管理棟2階
申込▶はがきに住所、氏名、性別、年齢を書いて、5月26日(月)まで、〒010-0802 外旭川字待合28 秋印秋田中央青果(株)☎(869)7222
 *問い合わせは9:00~14:00。

太平山山開き登山

小学生以上(小学生は保護者同伴)が対象。6:40に市役所発、秋田駅西口(7:00発)を経由して登山口までバスで移動します。下山後はクアドームザ・ブーンで入浴します。小雨決行。
日時▶6月8日(日)6:40~18:00ころ
参加費(入浴料・軽食など)▶2,800円(中学生以下1,500円) **先着**▶30人
申込▶5月19日(月)から30日(金)までに、参加費を持って太平山県立自然公園整備促進地域協議会事務局(市役所3階の公園課内)へ☎(866)2154

ねむの木学級

福祉や健康の講話、移動学習など。保険料などの実費負担あり。
対象▶身体に軽い不自由を感じるかたとその家族 **日時**▶6月から11月までに6回、14:00~15:30

会場▶北部市民サービスセンターなど
申込▶5月19日(月)9:00から北部市民サービスセンター☎(893)5969

食から健康になろう!

■**食生活相談** 肥満、高血圧、糖尿病などのかたの食事相談に栄養士が応じます。**日時**▶6月2日(月)9:30~16:30 **会場**▶市保健センター(八橋)
先着▶5人 **申込**▶5月19日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178
 ■**健康料理教室(女性が対象)** 季節の食材を使ったおもてなし料理作り。**日時**▶6月6日(金)、8月8日(金)、10月3日(金)、12月5日(金)、10:00~14:00 **会場**▶河辺総合福祉交流センター **材料費**▶4,000円 **先着**▶12人
申込▶5月19日(月)9:00から河辺市民サービスセンター☎(882)5171

市立秋田総合病院の教室

会場は市立秋田総合病院2階講堂。お車のかたには駐車場無料スタンプを押します。☎(823)4171
 ■**感染予防教室** エイズ・性感染症の予防や検査についての講話。**日時**▶5月20日(火)13:30~14:30
 ■**肝臓教室** 肝硬変の合併症などについて、医師と臨床検査技師が講話。**日時**▶6月3日(火)13:30~14:40

ザ・ブーン^{けんこうぞうしんきょうしつ}の健康増進教室

②はクアドームザ・ブーンへ申し込みが必要です。受付開始は5月23日(金)9:00から。☎(827)2301
 ①**水泳・水中歩行(曜日・時間帯別)...**
6月の実施日▶3日(火)~27日(金)までの火・水・金曜日 **受講料(入館料別)**▶1日コース560円、フリーコー

ス(全日程)4,110円
 ②**水泳・水中歩行(秋田駅東口からのバス送迎付き)...****日時**▶6月3日(火)・6日(金)・10日(火)・13日(金)・17日(火)・20日(金)・24日(火)・27日(金)、9:45~15:00 **受講料(入館料込)**▶1,070円

運動でイキイキ♪

■**やさしいダンスド・レ・ミ** 初心者向けダンスです。**日時**▶5月27日(火)10:00~12:30 **会場**▶南部市民サービスセンター 問▶やさしいダンスド・レ・ミの加藤さん☎(835)0657
 ■**早朝ソフトテニス** **対象**▶18歳以上 **日時**▶5月31日(土)から6月15日(日)までの火・木・土・日曜に10回。時間は火・木が6:00~7:00、土・日が7:00~8:00 **会場**▶明徳地区 **参加費**▶2,000円
申込▶手形テニスクラブの鎌田さん☎090-6455-1351(18:00以降)
 ■**はつらつ入門太極拳**
日時▶6月5日(木)から7月10日(木)までの木曜に6回、10:00~12:00
会場▶一つ森コミュニティ体育館 **定員**▶25人 **申込**▶5月19日(月)9:00から同体育館☎(831)8300
 ■**心と身体を変えるピラティス**
対象▶19歳以上のかた **日時**▶6月6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金)、13:00~14:15 **会場**▶サンライフ秋田 **受講料**▶3,850円 **定員**▶20人
申込▶5月17日(土)10:00からサンライフ秋田☎(863)1391
 ■**グラウンドゴルフ交流会(初心者)**
日時▶6月6日(金)9:45~ **会場**▶八橋の健康広場 **参加費**▶300円 **申込**▶6月2日(月)まで秋田市女性のスポーツ愛好者連絡協議会☎(857)3632



市民相談センターの無料相談

相談の種類	相談日時	相談場所	定員	申し込み
法律	6月5日(木)・19日(木)9:00~11:40	市民相談センター	各8人	予約は5月20日(火)8:30から、市役所1階の市民相談センターの窓口か電話で。☎(866)2039 *「要予約」の相談の利用は、同年度内に1人各1回までです。
	6月5日(木)13:30~16:10	秋田テルサ		
	6月12日(木)9:00~11:40	北部市民サービスセンター		
行政書士	6月6日(金)13:00~16:00	市民相談センター	各6人	
司法書士	6月10日(火)13:00~16:00			
年金・社会保険	6月13日(金)13:00~16:00			
公証人・遺言	6月17日(火)9:00~12:00	市民相談センター	各6人	
税務	6月17日(火)13:00~16:00			
行政	6月11日(水)13:00~16:00	市民相談センター	各6人	
人権・困りごと	6月12日(木)13:00~16:00			