



いきいきサロン・ADL体操

参加無料。動きやすい服装で、直接会場へ。

対象 65歳以上のかた

日時 5月13日(水)10:00~12:00

会場 八橋老人いこいの家 ☎(862)6025

元気に過ごす
ためのヒント
見つけた！



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行います。受講料は各教室1,356円(6か月分)。

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きます

定員 八橋教室金曜コースと西部教室は各30人、八橋教室火曜コースは24人、南部教室は16人。応募多数の場合、初参加、高齢のかたを優先

申込 5月14日(木)まで長寿福祉課 ☎(866)8760

脳の健康教室

八橋教室金曜コース 日時▶6月12日(金)から11月27日(金)までのおおむね毎週金曜日午前 **会場**▶市老人福祉センター
説明会▶5月29日(金)10:00~11:00、市老人福祉センターで

八橋教室火曜コース 日時▶6月16日(火)から12月8日(火)までのおおむね毎週火曜日午前 **会場**▶市老人福祉センター
説明会▶6月2日(火)10:00~11:00、市老人福祉センターで

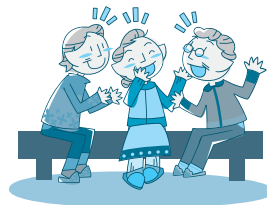
西部教室 日時▶6月17日(水)から12月9日(水)までのおおむね毎週水曜日午後 **会場**▶西部市民SC(ウエスター)
説明会▶6月3日(水)13:30~14:30、西部市民SCで

南部教室 日時▶6月11日(木)から11月26日(木)までのおおむね毎週木曜日の午後 **会場**▶南部市民SC(なんぴあ)
説明会▶5月28日(木)13:30~14:30、南部市民SCで

サポーター募集! 脳の健康教室で、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サポーターを募集します。申し込みは5月14日(木)まで長寿福祉課へ。☎(866)8760

対象▶65歳未満のかた **募集人数**▶12人(いずれかの教室専属) **謝礼**▶1回につき1,000円 **サポーター説明会(必須)**▶5月21日(木)9:30~11:00、市老人福祉センターで

地域型 はつらくらぶ



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きます

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開催します。参加無料(実費負担が必要な場合あり)。申し込みは、会場ごとに各地域包括支援センターへ。

会場が市老人福祉センター(八橋)...
日時▶6月から12月まで月1回、10:00~11:30 **定員**▶20人
申込▶5月22日(金)まで八橋地域包括支援センター社協 ☎(883)1465

会場が中通地域包括支援センター幸ザ・サロン...
日時▶6月から来年3月まで毎月第3水曜日、13:30~15:30
定員▶20人 **申込**▶5月22日(金)まで幸ザ・サロン ☎(827)3323

会場が勝平地区コミュニティセンター...
日時▶5月から来年2月まで毎月第3水曜日、10:00~12:00
定員▶20人 **申込**▶5月13日(水)まで勝平地域包括支援センターシンシア ☎(883)3055

会場が五十嵐記念病院(土崎)...
日時▶6月から来年3月まで毎月第2・4水曜日、10:00~11:30 **先着**▶25人
申込▶5月22日(金)まで土崎地域包括支援センター永覚町 ☎(846)6471

会場が特別養護老人ホーム飯島...
日時▶6月から来年3月まで毎月第3木曜日、10:00~11:30 **先着**▶20人
申込▶6月1日(月)まで下新城地域包括支援センターニコニコ ☎(872)1300

会場が飯島地域包括支援センター金寿園...
日時▶6月から来年3月まで月2回、13:30~15:00 **定員**▶25人
申込▶5月22日(金)まで飯島地域包括支援センター金寿園 ☎(853)5820

■文中「SC」はサービスセンターの略です。

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

無料相談へどうぞ

■精神障がい者家族相談 日時▶5月15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

■憲法週間行事・法律相談 金銭、土地建物、交通事故などの相談に秋田弁護士会の弁護士が応じます。日時▶5月15日(金)10:00~16:00 会場▶アトリオン7階 定員▶27人 申込▶5月13日(水)まで秋田地方・家庭裁判所総務課 ☎(824)3121(内線510)

■ふれあい法律相談 法律、相続などの相談に、長谷川 康 弁護士が応じます。日時▶5月18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▶5月7日(木)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)

みんなの掲示板③

■認知症の人と家族のつどい 悩みや思いを語り合います。日時▶5月10日(日)13:30~15:30 会場▶ジョイナス(千秋) 問▶認知症の人と家族の会秋田県支部 ☎(866)0391

■在宅介護者のつどい 寝たきりや認知症のかたなどを介護する上での悩みなどを話し合います。日時▶5月11日(月)13:30~15:00 会場▶市保健センター(八橋) 問▶つどいの会代表の小野さん ☎090-9037-4482

■死別の体験を語る「クレマチスの会」大切な人を失った苦しみや悲しみを語り合い、分かち合います。遺族の個人ケアは要予約。日時▶5月16日(土)13:00~16:00(個人ケアは15:20~) 会場▶県社会福祉会館(旭北) お茶代▶300円 申込▶5月15日(金)まで秋田グリーンケア研究会 ☎080-5000-8706(平日)

■若者の語り場 日頃の悩みや不安に感じていることを自由に話す場です。対象▶39歳以下のかた 日時▶5月9日(土)15:00~17:00 会場▶にぎわい交流館4階研修室6 参加費▶500円 問▶NPO目的のある旅代表



住民総参加型スポーツイベント
にチャレンジしよう!

5月27日(水)実施!

秋田市
VS.
山口市

「チャレンジデー」は、人口規模の近い自治体同士が、実施日当日の深夜0時から午後9時までの間に15分以上続けて運動した人の参加率を競う、誰でも参加できる全国的なイベントです。

今年初参戦する秋田市の対戦相手は山口県山口市です。運動の内容は問いません。犬の散歩や職場・学校まで歩いて通った場合などでも参加できます。

当日開催する関連イベントや行った運動の報告方法など、詳しくは広報あきた5月15日号やホームページなどでお知らせします。

問い合わせ スポーツ振興課 ☎(866)2247

の草野さん ☎080-3088-7506

■秋田県市町村職員共済組合の職員募集 大卒一般事務を1人程度採用します。申込受付は、6月4日(木)から25日(木)まで。第1次試験は、7月26日(日)10:00からノースアジア大学で行います。詳しくはお問い合わせください。

問▶同組合総務課 ☎(862)5262

■5月は赤十字運動月間 災害救護や各種講習会、国際救援、医療などを行う赤十字活動の資金協力をお願いに、町内の担当者が各世帯を訪問しますので、ご協力をお願いします。問▶日本赤十字社秋田県支部 ☎(864)2731

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

市立病院の呼吸教室

COPD(慢性閉塞性肺疾患)や肺機能検査について、放射線技師、管理栄養士、臨床検査技師が話します。車のかたへ駐車場無料スタンプあり。

日時▶5月14日(木)13:00~14:10

会場▶市立秋田総合病院2階講堂

問▶市立秋田総合病院リハビリテーション科 ☎(823)4171

健康相談・講座へどうぞ

会場はいずれも市保健センター(八橋)。申し込みは5月7日(木)8:30から(歯科健康相談は随時受け付け)保健予防課へ。 ☎(883)1178

■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。先着5人。

日時▶5月15日(金)9:30~16:30

■歯科健康相談 むし歯や歯周病などの相談に歯科衛生士が応じます。

日時▶5月18日(月)9:30~12:00

■男性のための食生活講座 高齢期の食生活とお口の健康についての講話、料理初心者向けの調理実習も。

対象▶65歳以上の男性 日時▶5月29日(金)9:30~13:30 先着▶18人

健康運動教室

運動能力の低下を防ぎ、健康づくりのため気軽にできる運動教室。

対象▶60歳以上のかた 日時▶5月から11月までの金曜に20回、10:00~11:30 会場▶市立体育館、茨島体育館 保険料▶30円 定員▶30人 申込▶NPO法人スポーツクラブあきた ☎(828)8676

障害者スポーツ教室

申し込みは、所定の用紙に必要事項を記入して、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。会場など、詳しくは同協会へお問い合わせください。

☎(864)2750・FAX(874)9467

対象▶身体・知的・精神に障がいがあり、各自で会場に来ることができた 種目と開催日▶卓球バレー・5月17日(日)、9月13日(日)、ポッチャ・6月21日(日)、10月18日(日)、卓球・7月26日(日)、11月15日(日)、フライングディスク・8月23日(日)