

いきいきサロン(参加無料)



65歳以上のかたが対象。動きやすい服装で直接会場へ。

■ラフター(笑い)ヨガ 日時▶7月7日(火)10:00~12:00

会場▶大森山老人と子どもの家☎(828)1651

■ADL体操 日時▶7月8日(水)10:00~12:00

会場▶八橋老人いこいの家☎(862)6025



①ミニテニス 対象▶中学生以上
日時▶7月24日(金)・31日(金)、8月7日(金)、18:00~21:00

参加費▶100円(保険料を含む)

②夢見るリース作り 対象▶小学4~6年生 日時▶7月27日(月)10:00~

参加費▶600円 先着▶15人

◆勤労青少年ホーム

①②は39歳以下のかたが対象。会場はサンパル秋田(文化会館内)。申し込みは、7月6日(月)12:00から。

☎(824)5378

①自然のリズムに合わせて暮らす
月の満ち欠けを学び、心地良く暮らす方法。ハーブティーの試飲も。

日時▶7月24日(金)18:45~20:30

お茶代▶500円 先着▶30人

②料理で学ぶインドネシア インドネシア風鶏飯(ナシ・アヤム)を作ります。日時▶7月27日(月)18:30~20:30

材料費▶800円 先着▶16人

③ダンス(ヒップホップ) 対象▶4歳~小学生の親子 日時▶7月31日(金)、8月7日(金)・21日(金)、18:45~20:30 先着▶10組

④そば打ち体験 対象▶小学生と保護者 日時▶8月1日(土)10:00~13:00

材料費▶1,000円 先着▶8組

◆女性学習センター

会場はサンパル秋田(文化会館内)。申し込みは、7月6日(月)から。

☎(824)7764

①IT講習「ワード・エクセルの操作」
対象▶講習を再就職活動に活かす女性で文字入力ができるかた 日時▶7月14日(火)・15日(水)・16日(木)、10:00~15:00

受講料▶1,700円 先着▶10人

②男の料理教室 対象▶男性

日時▶7月25日(土)10:00~13:30

材料費▶800円 定員▶16人

③コミュニケーションカフェ 自分も相手も大切に上手に自分の気持ちを伝える「アサーティブ」を学びます。日時▶7月25日(土)13:30~15:00

お茶代▶100円 定員▶20人

▶ボランティア・NPO支援講座

「地域と人を『つなぐ人』トークセッション」と題し、地域づくりにおけるコーディネーター役について理解

を深めます。

日時▶7月28日(火)19:00~21:00

会場▶アルヴェ3階市民交流サロン

先着▶30人

申込▶7月4日(土)9:00から市民交流

サロン☎(887)5312

■民謡を聴いて楽しむ

地域のお祭り・三皇祭に合わせて開催します。講師は梅若流大師範の梅若梅峯さん。定員100人。

日時▶7月11日(土)17:30~20:00

会場・申込▶南部公民館☎(832)2457

■起業家向けビジネスセミナー

市内で起業をお考えのかた、起業に興味のあるかた、創業間もないかたが対象。講師は盛岡市企業支援マネジャーの関洋一さん。先着30人。

日時▶7月31日(金)14:00~16:00

会場▶秋田市自治研修センター(山王)

申込▶商工労働課☎(866)2429

■みんなの掲示板①

■ラジオ体操・みんなの体操指導者養成講習会 日時▶7月4日(土)13:00~15:00

会場▶茨島体育館

問▶秋田市ラジオ体操連盟事務局の高橋さん☎(839)0664

■ポリマークレイ(樹脂粘土)でネックレス作り オープンで焼くと固まる粘土でネックレスを作ります。

日時▶7月13日(月)13:00~15:00

参加費▶1,000円(障がい者のかたは700円) 先着▶15人

会場・申込▶秋田県勤労身体障害者スポーツセンター(新屋)☎(863)7762

■秋田市総合振興公社の健康教室

各回とも1日目がバレエやヨガなどを組み合わせたエクササイズ、2日目がストレッチ&リンパマッサージ。時間は10:30~11:30。会場は一つ森コミュニティ体育館。先着各20人。申し込みは7月6日(月)9:00から同公社へ。

☎(829)0221

1回目...7月15日(水)・22日(水)、

2回目...7月29日(水)、8月5日(水)

■親子体験教室 対象▶小学生の親子

開催日▶陶芸は7月26日(日)、七宝焼きは8月8日(土)、スイーツデコは8月9日(日)

時間▶10:00~11:30(陶芸のみ13:00~14:30の2回目あり)

会場▶中央シルバーエリア(御所野)

参加費(1人)▶陶芸1,050円、七宝焼き800円、スイーツデコ1,000円

先着▶各27人

申込▶中央シルバーエリア

☎(829)2151

■親子お金教室 日本銀行秋田支店(大町)の見学や学習など。対象▶小学4年~6年生と保護者

日時▶7月27日(月)・28日(火)・29日(水)、9:30~11:30

先着▶各日10組20人

申込▶7月6日(月)9:00から秋田県金融広報委員会☎(824)7814

■母と子のサマーテニススクール

対象▶小学生と母親(小学生のみも可)

日時▶7月28日(火)・29日(水)・30日(木)、10:00~12:00

会場▶八橋運動公園テニスコート

参加費▶1組3,000円(小学生のみは2,000円)

申込▶7月7日(火)(必着)まで日本女子テニス連盟秋田県支部へ。詳しくは、同支部の高塚さんへお問い合わせください。☎090-7795-6924

■8人制バレーボールC級審判員認定講習会

日時▶8月1日(土)9:30~16:00

会場▶県スポーツ科学センター(八橋)

テキスト代▶500円

申込▶7月26日(日)まで秋田市8人制バレーボール連盟の長谷川さん

☎090-9425-2169

■ジュニアロースクール 弁護士役などになって裁判員裁判を体験します。

弁護士との昼食会もあります。

日時▶8月4日(火)10:30~15:40

会場▶秋田弁護士会館(山王)

定員(抽選)▶中学生24人、教員10人

申込▶7月17日(金)まで秋田弁護士会事務局☎(862)3770

■文中「SC」はサービスセンターの略です。

講座

- ・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

親子で作ろうマイバッグ

小学生の親子が対象。時間はいずれも10:00～12:00。先着各20人。申し込みは、7月6日(月)8:30から環境都市推進課へ。☎(866)2943

- ①マスキングテープでデザイン 日時▶7月28日(火) 会場▶ほくとライブラリー新屋図書館
- ②ステンシルで描こう 日時▶7月30日(木) 会場▶ほくとライブラリー土崎図書館
- ③スタンプと布用クレヨンでデザイン 日時▶8月19日(水) 会場▶ほくとライブラリー明徳館河辺分館
- ④藍染めをしよう 日時▶8月21日(金) 会場▶ほくとライブラリー明徳館

裂き織りを楽しもう

小学生が対象。牛乳パックで作った織機と不要な布でミニコースター作り。先着20人。



- 日時▶7月25日(土)10:30～12:00
- 会場▶ほくとライブラリー明徳館
- 申込▶7月4日(土)9:00からほくとライブラリー明徳館☎(832)9220

幾何学アートの不思議



和紙とビーズで幾何学アートを学びながら、のぞき箱万華鏡を作ります。両日とも午前と午後の2回。



対象▶小学生以上(小3以下は保護者同伴)

- 日時▶7月29日(水)・30日(木)、9:30～11:30、13:00～15:00
- 会場▶アルヴェ2階多目的ホール
- 材料費▶1作品700円 先着▶各25人
- 申込▶7月7日(火)16:00から自然科学学習館☎(887)5330

ももさだアートスクール(陶芸)

手びねりでオリジナルの器作り。両日とも午前と午後の2回。

- 対象▶小学生(小2以下は保護者同伴)
- 日時▶7月26日(日)・30日(木)、10:00～12:00、13:00～15:00
- 会場▶アトリエももさだ

受講料▶1,000円 先着▶各12人
申込▶7月4日(土)からアトリエももさだ☎(888)8137(月曜休館)

シェイクスピアのソネット

詩歌芸術の最高峰と言われるシェイクスピアのソネットの世界を紹介。

- 対象▶高校生以上
- 日時▶7月24日(金)16:30～18:00
- 会場▶秋田公立美術大学 定員▶30人
- 申込▶アトリエももさだ☎(888)8137(月曜休館)

発掘体験教室

小・中学生が対象。史跡秋田城跡で発掘調査体験! 先着15人。



- 日時▶7月25日(土)10:00～12:00
- 会場▶史跡秋田城跡(寺内焼山)
- 申込▶7月6日(月)8:30から秋田城跡調査事務所☎(845)1837

市民SC、公民館などの講座・体験教室

●●●申し込みは各施設へ●●●

- ◆北部市民SC(キタスカ)
申し込みは7月7日(火)9:00から。
☎(893)5969

- ①家庭教育公開講座 危険ドラッグの恐ろしさなどへの理解を深めます。日時▶7月22日(水)10:00～12:00 会場▶キタスカ 先着▶30人
- ②親子でカヌー体験 キタスカに集合して、あきた白神体験センター(八峰町)へバスで移動。対象▶小・中学生の親子 日時▶7月26日(日)9:30～16:30 参加費▶1,000円(保険料含む) 先着▶10組

- ◆西部市民SC(ウェスター)
①②③共通の対象は西部地域にお住まいのかた。申し込みは7月7日(火)9:00から。☎(828)4217

- ①地引き網体験 対象▶小学生と保護者 日時▶7月26日(日)6:00～7:30 会場▶浜田浜 参加費▶1人100円 先着▶70組
- ②森で遊ぼう ウェスターに集合して、環境と文化のむら(五城目町)へバスで移動。自然観察や工作など。対象▶小学生(小3以下は保護者同伴)

- 日時▶7月31日(金)8:50～16:00 先着▶45人
- ③親子陶芸教室 ウェスターに集合して、雄和の窯元へバスで移動。皿、マグカップ、ペン立てから1つを選んで作ります。対象▶小学生の親子 日時▶7月28日(火)9:20～12:30 材料費▶1人750円 先着▶12組

- ◆河辺市民SC(カワベリア)
申し込みは7月6日(月)9:00から。
☎(882)5171

- ①漬物教室 河辺地域伝統の漬物の漬け方を学びます。対象▶両日受講できる女性 日時▶8月3日(月)、11月16日(月)、10:00～12:00 会場▶河辺総合福祉交流センター 材料費▶1,500円 先着▶10人
- ②エコたわしと袋ケース作り 日時▶7月16日(木)10:00～12:00 会場▶カワベリア 材料費▶300円 先着▶30人 持ち物▶はさみ、接着剤、定規、筆記用具

- ◆雄和市民SC(ユービス)
申し込みは7月6日(月)9:00から。
☎(886)5540

- ①カヌー&ダリア染め(ハンカチ) カヌー体験は雄物川で。対象▶小学生の親子 日時▶7月25日(土)8:30～15:00 会場▶ユービス 参加費▶1人2,500円 先着▶10組20人
- ②健康づくり体験講座(ミニテニス) 日時▶7月23日(木)9:30～11:30 会場▶雄和体育館 先着▶20人

- ◆中央公民館(文化会館内)
①②とも小学生と保護者が対象。会場は中央公民館。先着各10組20人。
☎(824)5377

- ①親子きりえ教室 日時▶7月27日(月)・29日(水)・30日(木)、10:00～12:00 申込開始日▶7月6日(月)9:00から
- ②親子陶芸教室 湯飲みや小鉢など。日時▶7月24日(金)・31日(金)、8月7日(金)、10:00～12:00 材料費▶500円 申込開始日▶7月8日(水)9:00から

- ◆南部公民館 会場は南部公民館。申し込みは7月13日(月)9:00から。
☎(832)2457