

地域型 はつらつくらぶ

65歳以上で要支援・要介護認定を受けてないかたが対象の介護予防教室です。下記の会場で行います。参加無料(一部実費負担あり)。定員は各会場20人。送迎はありません。



創作活動のメニューもあります

西部市民サービスセンター(新屋扇町)

新屋、勝平、浜田、下浜、豊岩にお住まいのかたが対象です。介護予防の体操、ミュージックセラピー、口腔ケア講義など。6月16日(水)から来年3月まで、毎月第3水曜日に10回、午後1時30分～3時30分。

申し込み 5月21日(金)まで、新屋地域包括支援センターエンデバー ☎(888)8761

東部公民館(広面字釣瓶町)

介護予防の体操、3B体操、ヨガ、創作活動、健康講話など。6月14日(月)から来年3月までに10回、午後1時30分～3時30分。

申し込み 5月28日(金)まで、広面地域包括支援センター桜の園 ☎(853)7240

秋田市老人福祉センター(八橋南一丁目)

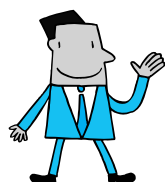
ADL体操、健康講話、秋の野山ウォーキングなど。6月16日(水)から来年3月までの水曜日に10回、午後1時30分～3時30分。

申し込み 5月28日(金)まで、八橋地域包括支援センター社協 ☎(883)1465

秋田市民市場2階(中通四丁目)

ADL体操、太極拳、社会見学など。6月17日(木)から来年3月まで、毎月第3木曜日に10回、午前10時～正午。

申し込み 5月28日(金)まで、泉地域包括支援センターリンデンバウム ☎(896)5960



地域包括支援センターが自宅近くにないかたは 在宅介護支援センターへご相談を

問い合わせ
介護・高齢福祉課
☎(866)2095

在宅介護支援センターは、「自宅近くに地域包括支援センターがない」などの場合に、地域の身近な相談窓口として高齢者からの相談に対応しています。各センターでは4月から、市が行っている「食の自立支援事業(1)」「緊急通報システム貸与事業(2)」などの申請代行も行っています。お気軽にご相談を。

在宅介護支援センター

施設名	所在地	電話
大平荘在宅介護支援センター	太平八田字藤ノ崎231-3	(838)2338
金寿園在宅介護支援センター	下新城笠岡字川向28	(847)3270
光峰苑在宅介護支援センター	添川字鶴木台65-3	(868)1444
南寿園在宅介護支援センター	上北手猿田字後谷地108-3	(829)0991
千秋苑在宅介護支援センター	外旭川字神田592	(869)7800
松寿会在宅介護支援センター	浜田字陳ヶ原35-31	(828)7630
三楽園在宅介護支援センター	飯島字堀川84-20	(857)3101
土崎在宅介護支援センター	土崎港中央四丁目4-30	(845)4123
幸楽園在宅介護支援センター	上新城中字片野4	(870)2226
秋田市川口在宅介護支援センター	榎山登町10-64	(832)7506
新成園在宅介護支援センター	浜田字元中村280-9	(828)0021
南通在宅介護支援センター	中通六丁目14-18	(837)2502
魁聖園在宅介護支援センター	新藤田字治郎沢52-6	(884)1077
秋田市医師会在宅介護支援センター	八橋南一丁目8-5	(896)7707
桜の園在宅介護支援センター	下北手梨平字登館8	(839)5977
ふれ愛の里在宅介護支援センター	豊岩小山字中山216-27	(888)8201
河辺せせらぎ苑在宅介護支援センター	河辺三内字外川原34-2	(883)2773

1 食の自立支援事業...要介護認定の有無に関わらず利用できます。高齢、障がい、病気などのため、調理ができないかたに食事を配達し、安否確認を行います。利用料は325円～670円(事業者により異なります)。

2 緊急通報システム貸与事業...緊急事態が発生したとき、関係機関や協力員に救助を求めることができる装置を貸し出します。また、週1回利用者の安否を確認する「お元気コール」も行っています。利用料は介護保険料の段階によって決まります。

*各事業とも、おおむね65歳以上のひとり暮らしのかたが対象です。



いきいきサロン

65歳以上のかたが対象です。時間は午前10時～正午。無料。直接会場へ。
ADL体操 5月12日(水)、八橋老人いこいの家で。動きやすい服装でお越しください。☎(862)6025
ヨガ教室 5月14日(金)、飯島老人いこいの家で。バスタオルを持って、動きやすい服装でお越しください。

☎(845)3692

演歌・歌謡 5月19日(水)、大森山老人と子どもの家で。☎(828)1651
健康呼吸法 5月20日(木)、雄和ふれあいプラザで。タオルをお持ちください。☎(886)5071

旭南地区・体力づくり教室

体力づくり体操、身体機能測定、健康講話など。受講無料。定員30人。対象/旭南地区に住む65歳以上のかた(介護保険の要支援・要介護認定者を除く) 日時/6月3日(木)から10月21日(木)まで、原則第1・第3木曜日、午前10時～11時30分 会場/旭南地区コミュニティセンター 申し込み 市保健所保健予防課

☎(883)1178

市保健所の無料相談

会場は市保健センター。要予約。
成人歯科相談 歯周病、むし歯など、歯の健康の相談に歯科衛生士が応じます。日時/5月31日(月)午前9時30分～正午 申し込み/市保健所保健予防課☎(883)1174

食生活健康相談 肥満、高血圧、糖尿病のかたなどの食事の相談に、栄養士が個別に応じます。日時/5月31日(月)午前10時～午後2時30分 申し込み/保健予防課☎(883)1175

ルーシーダットン(タイ式ヨガ)

対象/39歳までのかた
 日時/5月21日(金)・28日(金)、6月4日(金)、午後7時～8時30分
 会場/サンパル秋田(文化会館内)
 参加費/無料 定員/先着20人
 申し込み 5月11日(火)午前9時から市勤労青少年ホーム☎(824)5378

ペルヴィス・ダンス(骨盤調整)

対象/20歳以上のかた
 日時/6月5日(土)・12日(土)・19日

(土)、午後6時30分～7時45分
 会場/サンライフ秋田(八橋)
 受講料/2,600円 定員/先着20人
 申し込み 5月11日(火)午前10時から、サンライフ秋田☎(863)1391

南部バレーボール大会

南部地域の町内対抗の8人制(男性は2人まで)バレーボール大会です。
 日時/6月20日(日)午前8時30分～
 会場/大住小学校、四ツ小屋小学校
 参加費/1チーム1,500円
 申し込み 南部公民館にある申込書(ホームページにもあります)で、6月7日(月)まで南部公民館

☎(832)2457

テニス地域交流会

初心者を対象にスポーツ指導員が指導します。5月25日(火)午前10時～午後2時、八橋人工芝コートで。参加費500円。定員50人。必要なラケットを貸します。申し込みは、5月18日(火)まで日本女子テニス連盟秋田県支部の信田さんへ。☎(829)2927
 *ホームページからも申し込みます
<http://akita-tennis.com/alt/>

秋田県障害者スポーツ大会

開催日/9月4日(土) 種目/陸上、水泳、卓球、サウンドテーブルテニス、アーチェリー、ボウリング、フライングディスク、バレーボール(精神障害)
 会場/県立中央公園(雄和)ほか
 申し込み/市障がい福祉課にある申込書で6月11日(金)まで同課へ
 問い合わせ 秋田県障害者スポーツ協会☎(864)2750
 *申込書は同協会ホームページからダウンロードすることもできます。

吹き矢体験教室

5月19日(水)午後2時～4時、八橋地区コミセンで。参加無料。直接会場へどうぞ。詳しくは、楽らく吹き矢の谷口さんへ。☎(867)1219

体育館とグラウンドを無料開放

5月～7月、9月～11月の第3日曜日の午前9時～正午は、市立小学校の体育館とグラウンドを無料で開放! 家族や地域の絆づくり、交流の場としてご利用ください。申し込みは必要ありませんが、学校行事などで利用できない場合がありますので事前に各小学校にご確認ください。
 問い合わせ 生涯学習室

☎(866)2245

市立病院の呼吸教室

肺機能検査と肺年齢について、臨床検査技師が話します。5月13日(木)午後1時～1時30分、市立病院2階講堂で。無料。直接会場へどうぞ。詳しくは、市立秋田総合病院リハビリテーション科へ。☎(823)4171

ハートリフレッシュ研修会

事業所の管理者、従事者が対象です。医師や臨床心理士を派遣し、ストレスへの対処法、職場でのメンタルヘルスケアについての研修会を行います。無料。先着5事業所。申し込みは、5月12日(水)午前9時から市保健所健康管理課へ。☎(883)1180

うつ病休職者の職場復帰支援

民間企業に在職し、うつ病などの精神疾患により休職中のかたで、数か月以内に職場復帰を考えているかたを対象に、相談や支援を行っています。本人または雇用している事業主、主治医のかたにご連絡ください。
 問い合わせ 秋田障害者職業センターの熊田さん☎(864)3608

在宅介護者のつどい

認知症のかたなどを家庭で介護しているかたが対象。無料。直接会場へ。日時/5月18日(火)午後1時30分～3時 会場/市保健センター
 問い合わせ 在宅介護者のつどい代表の廣田さん☎(863)0935

がんの教室・サロン

あけぼのサロン がん患者やご家族が悩みなどを語り合う場です。無料。直接会場へどうぞ。日時/5月18日(火)午後2時～4時 会場/中通総合病院1階がん支援相談センター
 問い合わせ/あけぼの秋田の佐藤さん☎(824)2750

がんの痛みの治療教室 がんの痛みや医療用麻薬について学びます。無料。直接会場へ。日時/5月20日(木)午後2時～ 会場/秋田大学医学部附属病院外来ホール 問い合わせ/同病院医療サービス室☎(884)6039

がんサロン「きぼうの虹」 がん体験者や療養中のかた、ご家族が語り合う場です。無料。直接会場へ。日時/毎月第2土曜日、午後1時～3時30分 会場/コミュニティサロン・クローバー(中通)

問い合わせ/秋田県がん患者団体連絡協議会☎090-7526-1345