

いきいきサロン



ここからサロン

65歳以上のかたが対象です。直接会場へ。

■ADL体操 動きやすい服装でどうぞ。参加無料。時間は10:00~12:00。

①6月7日(火)▶大森山老人と子どもの家で。
☎(828)1651 ②6月8日(水)▶八橋老人いこいの家で。☎(862)6025

■山の幸染め教室(ミニ額作り) 筆記用具、はさみ、ピンセット、小筆(細)、文鎮をお持ちください。日時▶6月14日(火)10:00~12:00
材料費▶600円
会場・問▶雄和ふれあいプラザ☎(886)5071

丈夫な骨と歯を保つための健康教室

午前の部は食事の話、調理実習と試食。午後の部は歯科医師の話とお口の体操。参加無料。

対象▶65歳以上のかた(午前の部のみ女性限定)
日時▶7月7日(木)10:00~12:30、13:00~14:30 会場▶市保健センター(八橋)
先着▶24人(午後の部は定員なし)
申込▶6月6日(月)8:30から保健予防課
☎(883)1178

ADL体操と茶話会。軽い体操とおしゃべりで心とからだを健康に!

対象▶60歳以上のかた(勝平地区のかたを優先)
日時▶6月24日(金)13:30~15:30 会場▶勝平地区コミセン お茶代・保険料▶100円
定員(抽選)▶20人 申込▶6月16日(木)まで勝平地域包括支援センターシンシア☎(883)3055

男性シニアの初心者料理教室

アルヴェサポーターの会主催。シリーズで料理のコツをアドバイスします。講師は、料理研究家の鈴木まり子さん。



対象▶60歳以上の男性で全日程参加できるかた
日時▶7月7日(木)、9月1日(木)、12月1日(木)、10:00~13:00 会場▶アルヴェ4階調理室
参加費▶各1,500円 定員(抽選)▶18人
申込▶往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、Eメールアドレスを書いて、6月13日(月)(必着)まで、〒010-0825 柳田境田31-15 三浦恵子さん☎090-5188-3902

会場▶市保健センター(八橋)

申込▶6月6日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178

市立病院&あらや健康セミナー

「口コモと骨粗しょう症」をテーマに、医師と理学療法士が話します。医療相談会も行います。

日時▶6月23日(木)16:00~17:30
会場▶西部市民SC(ウェスター)
問▶市立病院医事課☎(823)4171

無料相談へどうぞ

■精神障がい者家族相談

日時▶6月17日(金)10:00~15:00
会場▶市老人福祉センター2階和室(八橋) 問▶NPO法人秋田けやき会事務局☎(863)4481

■ふれあい法律相談 上野裕幸 弁護士が応じます。申し込みは1つの相談内容につき年度内1回まで。

日時▶6月20日(月)10:00~12:00
会場▶市老人福祉センター 先着▶6人 申込▶6月6日(月)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)

■障がい児者総合相談会 就職や生活の相談。日時▶6月19日(日)13:30~16:00 会場▶遊学舎研修室2
問▶ウエルビューいずみ障害者就業・生活支援センター☎(896)7088

みんなの掲示板③

■秋田市武術太極拳連盟の太極拳野外的つどい 動きやすい服装で。

日時▶6月12日(日)10:00~12:00
会場▶エリアなかいち(雨天中止)
問▶アスク秋田シニアスポーツクラブの久米さん☎(866)5660

■スロージョギング®体験 日時▶6月14日(火)10:00~12:00 会場▶一つ森コミュニティ体育館 先着▶40人 申込▶6月6日(月)9:00から秋田市総合振興公社☎(829)0221

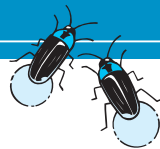
■遺族の集い・コスモスの会 大切な人の突然死による苦しみ・悲しみなどを分かち合います。日時▶6月18日(土)13:00~16:00(個人ケアは

要予約) 会場▶県社会福祉会館 お茶代▶300円 申込▶秋田グリーンケア研究会☎080-5000-8706

■青少年交流員とホストファミリーを募集 8月1日(月)~14日(日)の日程で秋田市を訪れる、ドイツ・パッサウ市の青少年交流団員を受け入れる、交流員とホストファミリーを募集します。応募多数の場合は抽選。交流員▶高校生以上が対象。交流団員と行動を共にします。定員15人程度。全日程の参加でなくても可
ホストファミリー▶交流団員1、2人を8日間程度受け入れます
申込▶6月30日(木)まで秋田市体育協会事務局☎(896)5331

■ボランティア活動助成金 市内で1年以上の活動実績と年5回以上の活動を行っている、会員10人以上のボランティア団体に対し、活動費を助成します。申込▶6月30日(木)まで市社会福祉協議会☎(862)7445

今年度、須藤医院(広面字樋口)では秋田市国民健康保険の特定健康診査を行いません。ご了承ください。特定健診課☎(888)5636



■文中「SC」はサービスセンターの略です。

催し

・料金の記載がないものは無料で
・申込方法がないものは直接会場へ

キタスカ講演会 南米より愛を込めて

「NPO目的のある旅」の草野 剛さんが、南米生活5年間の体験と文化の違いなどを語ります。先着200人。
日時▶6月19日(日)13:30~15:00
会場▶北部市民SC(キタスカ)
申込▶6月8日(水)9:00から北部地域住民自治協議会 ☎(846)1133

いーぱるで民謡発表会

東部市民SC(いーぱる)の登録サークルによる民謡発表会。ゲストは、秋田県民謡協会の千葉美子さんほか。なるべく公共交通機関でお越しください。先着130人。
日時▶6月25日(土)14:00~16:00
会場▶東部市民SC地域文化ホール
問▶東部地域づくり協議会 ☎(853)1683

深緑の自然へ

■秋田県森の案内人フェア・新緑の里山散策と森づくり体験 里山散策や木登り体験、山菜鍋の試食など。
日時▶6月12日(日)9:00~15:30
会場▶添川の旭川河川敷公園ほか
参加費(保険料含む)▶小学3年生~高校生は500円、一般1,000円
問▶プラザクリプトン ☎(882)5009
■成人教育事業・ネイチャーウォーク 河辺市民SC(カワベリア)からバスで移動し、ガイドの説明を受けながら、岨谷峡(河辺)や高尾山(雄和)を散策します。対象▶18歳以上で原則すべての日程に参加できるかた
日時▶6月23日(木)、7月21日(木)、8月25日(木)、10月27日(木)、9:00~
参加費▶保険料など実費 先着▶20人
申込▶6月6日(月)9:00から河辺市民SC生涯学習担当 ☎(882)5171
■高松岳(湯沢市)登山 秋田市役所前に集合しバスで移動。対象▶高校生以上 日時▶6月26日(日)6:00~18:30
参加費▶5,000円 先着▶35人 申込▶6月19日(日)まで、Eメールで秋田山岳会事務局の三浦さんへ。Eメール rose@cna.ne.jp 問▶☎(866)0376

親子環境教室 ホタル観察会

ホタルの生態を学び、美しく飛び交う様子を観察します。
日程と対象▶6月18日(土)・25日(土)、19:30~20:40。5歳以上の親子が対象ですが、25日は高校生以上のかたもどうぞ 会場▶山内松原地区(現地集合・解散) 先着▶各50人
申込▶6月6日(月)8:30から環境総務課 ☎(888)5705

秋田城跡史跡探訪会

植物・野鳥などを観察しながら、秋田城跡史跡を歩きます。先着15人。
日時▶6月25日(土)9:00~11:00
会場▶秋田城跡史跡公園(寺内)
申込▶6月6日(月)8:30から秋田城跡歴史資料館 ☎(845)1837



ジュニアアスリート支援セミナー

元ラグビー日本代表の大畑大介さんによる、中学校ラグビー部員の指導教室を観覧できます。
日時▶6月11日(土)10:20~12:30
会場▶あきぎんスタジアム
問▶スポーツ振興課 ☎(888)5611

南部地区バレーボール大会

町内対抗の8人制ビニールバレー。
対象▶南部公民館管内の町内会(8人のうち男性は2人まで) 日時▶6月26日(日)8:30~ 会場▶上北手小学校体育館 参加費▶1チーム2,000円
申込▶6月15日(水)まで南部公民館 ☎(832)2457

空港35周年記念イベント

秋田空港開港35周年の今年はイベントが充実♪ 劇団わらび座の特別公演やこども制服試着会、縁日コーナー、航空各社のイベントなど。
日時▶6月26日(日)10:00~15:00
会場▶秋田空港ターミナルビルほか
問▶秋田空港ターミナルビル(株) ☎(886)3366

みんなの掲示板②

■土崎みなとふくまつり
おいしいふぐ料理を、土崎地区の飲食店9店舗が特別価格で提供! 詳し

くはお問い合わせください。
期間▶6月6日(月)~11日(土)
問▶みなと土崎ふぐの町活性化協議会 ☎(847)0189
■卸売市場一般開放デー
外旭川の卸売市場を一般開放。新鮮な水産物や青果、花きを特別販売。
日時▶6月18日(土)9:00~12:00
問▶秋田市卸売市場協会 ☎(869)5255

■あきた産デーフェア 新鮮な野菜や加工品などを直売します。
日時▶6月18日(土)9:30~16:00
会場▶秋田駅西口大屋根下
問▶あきた産デーフェア出展者協議会 ☎(872)1626

■セミナー「1日でわかる経理のすべて」
秋田北法人会と秋田南法人会の共催。
日時▶7月1日(金)10:00~16:30
会場▶ユースパル(寺内) テキスト代など▶2,000円(非会員は3,000円)
定員▶70人 申込▶6月24日(金)まで秋田北法人会 ☎(845)8078

案内・健康

・料金の記載がないものは無料で
・申込方法がないものは直接会場へ

ボランティアを募集

7月7日(木)に赤れんが郷土館駐車場で行う、イベント「キャンドルナイトとジャズの調べ」で活動するボランティアを募集します。
対象▶高校生以上のかた 先着▶20人
内容▶ペットボトルのランタンや七夕飾りの製作、当日の会場整理など
説明会(初回)▶6月18日(土)に同館で
申込▶6月6日(月)9:30から赤れんが郷土館 ☎(864)6851

健康づくり体験講座

ラージボール卓球を体験!
日時▶6月14日(火)9:30~11:30
会場▶雄和体育館 先着▶20人
申込▶6月6日(月)9:00から雄和市民SC ☎(886)5540

食生活相談

肥満、高血圧、糖尿病などのかたの相談に栄養士が応じます。先着5人。
日時▶6月29日(水)9:30~16:30