



はつらつくらぶ ～水中運動で介護予防～

対象

65歳以上(要支援・要介護のかたを除く)で、全6回参加できるかた。初めてのかた、前回参加できなかったかた、高齢のかたを優先します

クアドーム ザ・ブーン、ユフォーレ、中央シルバーエリアを会場に、水中運動や筋力トレーニングなど、介護予防に役立つ運動を行います。運動後は入浴もできます。無料送迎バスもあります(下表)。

時間▶10:00～15:00

参加費▶1回411円(昼食は自己負担)

定員▶各コース23人

申込

7月29日(金)まで長寿福祉課地域包括ケア推進担当☎(888)5668

会場	コース・無料送迎バスのルート・実施日
ザ・ブーン(仁別)	第1コース バス▶秋田駅東口→ザ・ブーン 実施日(すべて月曜)▶9月5日・12日・26日、10月3日・17日・24日
	第2コース バス▶秋田駅東口→ザ・ブーン 実施日(すべて水曜)▶9月7日・14日・28日、10月5日・19日・26日
ユフォーレ(河辺)	第3コース バス▶秋田駅東口→広面→太平八田→ユフォーレ 実施日(すべて月曜)▶9月12日、10月17日・24日、11月7日・14日・21日
	第4コース バス▶大張野→諸井→和田→ユフォーレ 実施日(すべて水曜)▶9月14日・21日・28日、10月12日、11月9日・16日
中央シルバーエリア(御所野)	第5コース バス▶秋田駅東口→東通→城東十字路→横山金足線通り→中央シルバーエリア 実施日(すべて木曜)▶9月8日・22日、10月6日・20日、11月3日・17日
	第6コース バス▶秋田駅東口→南通→有楽町→楯山→秋田南高→仁井田新田→御野場団地→中央シルバーエリア 実施日(すべて木曜)▶9月15日・29日、10月13日・27日、11月10日・24日

HOI★な出会い!



シングルスカフェ秋田 「出会いウイーク」

市内在住の20～39歳の独身男女が集い、楽しく交流するシングルスカフェ秋田「出会いウイーク」を開催します。7・8月の日程は下記のとおり。開催時間は、下記の子ども総務課ホームページをご覧ください。☎(888)5687
<http://www.city.akita.akita.jp/city/ch/bs/>

7月の出会いウイーク

開催日	会場	参加費	定員
25(月)	ベルギービールバー ZOT(中通)	2,000円	16人
26(火)	ダイニングバー コットンクラブ(大町)	3,000円	16人
27(水)	27日は30歳代限定。	3,000円	16人
28(木)	カフェブルーム(旭北)	2,000円	20人
29(金)	カラオケアリア新国道店(泉)「歌コン」パーティー	3,000円	60人
30(土)	カフェブルーム(旭北)	2,000円	20人
31(日)	河辺田口農場(河辺)ジャガイモ収穫。お弁当は各自で	1,500円	20人

8月の出会いウイーク

開催日	会場	参加費	定員
8(月)	十六房(仁井田)	2,000円	20人
9(火)	わかば寿司(手形)	2,000円	20人
10(水)	小金龍(土崎)	2,000円	20人
11(木)	第一会館(大町)	3,000円	40人
12(金)	帰省したかたも参加できます	3,000円	40人
14(日)	イオン秋田中央店(楯山)盆踊り会場で浴衣パーティー	1,000円	20人

申し込みは参加希望日の5日前まで!

氏名、住所、生年月日、電話番号、Eメールアドレス、参加希望日を子ども総務課へEメールでお申し込みください。

ro-chbs@city.akita.akita.jp

出会うパブリックも開催中

出会いウイーク以外の日は、シングルスカフェ秋田「出会いパブリック」へどうぞ。下記の会場で、日替わりで9月30日(金)まで連日開催中!

飲食代は各2,000円(市役所会場は無料で、飲み物、食べ物は各自持ち込み)。申し込みは、参加希望日の2日前まで、子ども総務課へEメールで。

月	山王一丁目食堂(秋田市役所2階)
火	山王一丁目食堂(秋田市役所2階)
水	レストラン クオーレ(ホテルメトロポリタン秋田3階)
木	シェフ&シェフ(秋田ビューホテル1階)
金	bar LOTUS ロータス(秋田キャツルホテル8階)
土	ダイニング万葉(ホテルメトロポリタン秋田3階)
日	bar LOTUS ロータス(秋田キャツルホテル8階)

連日

■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

じょしていていえん しゅうふくこうじ こうかい 如斯亭庭園の修復工事を公開

国指定名勝の如斯亭庭園(旭川南町)の修復工事現場を見学できます。



対象▶小学生以上

日時▶7月28日(木)①9:30～、②11:00～、③14:00～ 先着▶各15人
申込▶7月20日(水)8:30から文化振興課☎(888)5607

*駐車場はありませんので公共交通機関をご利用ください。また、工事現場のため、車いすでは見学できませんのでご了承ください。

だいしょうじ おど てぼしゅう 大正寺おけさまつりの踊り手募集



3人以上のグループでどうぞ。個人のかたはご相談ください。

日時▶8月21日(日)16:00～
会場▶雄和新波商店街
申込▶7月31日(日)まで同まつり実行委員会の加藤

さん☎090-8781-7403

あきた けんてい 秋田ふるさと検定

試験日▶9月4日(日)。3級は10:30～12:00、1・2級は13:30～15:10
会場▶県社会福祉会館(旭北) 受験料▶1級3,800円、2級3,500円、3級2,200円(高校生以下はいずれも1,000円) 申込期限▶8月5日(金)
問▶秋田県商工会議所連合会

☎(866)6676

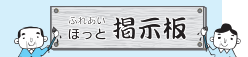
けいじばん みんなの掲示板④

■3.11 語りつごう震災の記憶を 語り部の講演や防災映像の上映など。
日程▶7月16日(土)10:00～17:00に道の駅あきた港で、17日(日)10:00～17:00に秋田マリーナ(飯島)で
問▶山田伝津館(岩手県山田町)の菅野さん☎090-3369-3381

■高齢者セーフティ研修会

高齢者の交通事故と運転免許、特殊詐欺の被害防止について。
日時▶7月25日(月)13:30～15:30
会場▶北部市民SC(キタスカ)1階地

いきいきサロン～演歌・歌謡教室～(参加無料)



対象▶65歳以上のかた 日時▶8月4日(木)10:00～12:00
会場▶問▶飯島老人いこいの家☎(845)3692

けやき大学～らくらくスマートフォン・基本操作～(参加無料)

スマートフォンはお貸しします。

対象▶60歳以上のかた 日時▶①8月17日(水)・24日(水)、13:30～15:30 ②8月18日(木)・25日(木)、10:00～12:00
会場▶市老人福祉センター(八橋) 定員▶各20人(定員超は抽選)
申込▶7月26日(火)まで秋田市社会福祉協議会
☎(862)7445(10:00～15:00)・FAX(863)6068

域文化ホール 問▶飯島地域包括支援センター金寿園☎(853)5820

■秋田駅周辺をクリーンアップ

集合▶7月30日(土)7:00にアゴラ広場
持ち物▶軍手 問▶青少年育成秋田市民会議の遠田さん☎(834)5905

■クルーズ客船の秋田港寄港時に花火を打ち上げます

花火は向浜埠頭から打ち上げます。打ち上げ時間は5分程度。ご迷惑をお掛けしますがご理解をお願いします。日時▶8月2日(火)21:00～、6日(土)23:00～
問▶秋田県港湾空港課☎(860)2541

■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います。日時▶8月7日(日)、9月4日(日)、14:00～16:00 会場▶遊学舎 参加費▶各500円 定員▶各20人 申込▶うつコミュニティ・うつ会秋田の堀さん☎(862)8491

■西部地域運動広場(秋田西中学校グラウンド隣り)の利用申請を受け付け

8月～11月の団体利用分です。
申込▶7月22日(金)まで、西部市民SC(ウェスター)地域活動室の西部地域住民自治協議会窓口にある申請用紙で。☎(828)4217

■防衛省採用試験と説明会

試験は9月中旬から。種目ごとに試験日が異なります。詳しくは自衛隊秋田募集案内所へ。☎(864)4929
募集種目と対象▶自衛官候補生、一般曹候補生…18歳以上27歳未満
航空学生、防衛大学校学生、防衛医科大学校学生(医学科、看護学科)…高卒(見込含む)で21歳未満の男女
説明会(直接会場へ)▶①7月23日(土)13:00～17:00、アルヴェ1階きら

めき広場で ②8月6日(土)9:00～12:00、東部・西部・南部の各市民SCと南部公民館で ③8月7日(日)9:00～12:00、北部・河辺の各市民SCで

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

きょうしつ がんサポート教室

リンパ浮腫のケアについて看護師が話します。車でお越しのかたには、駐車場の無料スタンプを押します。
日時▶7月21日(木)13:00～14:30
会場▶市立病院2階講堂
問▶市立病院がん相談支援センター ☎(823)4171

けいじばん みんなの掲示板⑤

■はじめてのストレッチヨガ
日時▶8月5日(金)・19日(金)・26日(金)、10:00～11:30 会場▶一つ森コミュニティ体育館 先着▶20人
申込▶7月20日(水)9:00から一つ森コミュニティ体育館☎(831)8300
■市民公開講座「肝がんの予防と治療」
日時▶7月30日(土)14:00～16:00
会場▶アルヴェ2階多目的ホール
問▶秋田大学大学院肝胆膵内科学講座☎(884)6104
■8020(はちまるにいまる)いい歯のお年寄り募集 昭和11年3月31日以前に生まれ、自分の歯が20本以上(入れ歯、インプラントなどを除く)あるかたが対象です。
申込▶8月31日(水)まで秋田地域振興局健康・予防班☎(855)5170