

4月10日(火)予約販売開始!  
竿燈観覧席団体向け



今年の秋田竿燈まつり(8月3日(金)~6日(月))の団体向け観覧席(15人以上)の予約を、4月10日(火)10:00から受け付けます。  
竿燈観覧席予約センター  
☎(866)9977

- 観覧席(先着順)  
 ます  
 柗席(定員6人)▶1柗20,000円  
 S席(中央道路壁上のひな壇)▶1席3,000円  
 A席(上記以外のひな壇、パイプいす)▶1席2,500円  
 B席(長いす)▶1席2,100円

\*座席場所は指定できません。定数を超えた場合はキャンセル待ちになります。なお、14人以下の個人向け観覧席の販売開始は5月1日(火)になります。

申し込み(電話は不可)

- ①秋田竿燈まつりホームページにある申し込みフォームに必要事項を入力し、送信してください。http://www.kantou.gr.jp  
 ②専用の申込用紙で観覧席予約センターへFAXで送信してください。FAX(866)9978  
 \*申込用紙は上記ホームページからダウンロードするか、竿燈観覧席予約センターへご連絡ください。

民俗芸能伝承館で  
竿燈を実演!

問い合わせ▶☎(866)7091

秋田市竿燈会の会員が、熟練した技を披露します。実演後は竿燈演技の体験もできます。

実演期間

4月1日(日)から10月28日(日)までの土・日、祝日、13:30~14:10

入館料

100円(高校生以下無料)



中央ナイスミドルカレッジ会員募集

60歳以上の男性が対象です。時事問題、歴史文化、健康などに関する学習会やスポーツ、バスによる移動学習を行います。定員は若干名。

開催日時▶毎月第4水曜の10:00~12:00  
 会場▶中央市民SC洋室4(市役所3階)ほか  
 年会費▶1,500円(実費負担あり)

申し込み

3月19日(月)9:00から  
 中央市民SC☎(888)5654



サンライフ秋田 `運動と趣味の教室、` [\*]印の教室は別途材料費がかかります。

| 教室名               | 日程                                 | 受講料     | 定員  |
|-------------------|------------------------------------|---------|-----|
| リズム&ボディメイク        | 4月11日(水)▶6月20日(水)の毎週水曜、18:00~19:15 | 9,000円  | 25人 |
| 初めてのヨガ            | 4月13日(金)▶6月22日(金)の毎週金曜、18:30~19:45 | 9,000円  | 25人 |
| 背骨コンディショニング *     | 4月14日(土)▶6月30日(土)の毎週土曜、13:30~14:45 | 9,000円  | 15人 |
| 疲労回復と至福の時...女性のみ  | 4月14日(土)▶6月23日(土)の毎週土曜、10:30~11:45 | 9,000円  | 20人 |
| フラワーアレンジメント *     | 4月12日(木)▶6月14日(木)の隔週木曜、18:30~20:30 | 5,050円  | 15人 |
| やさしい社交ダンス(step 1) | 4月14日(土)▶6月23日(土)の毎週土曜、10:00~12:00 | 10,100円 | 26人 |
| 謡曲(喜多流)           | 4月14日(土)▶6月23日(土)の毎週土曜、18:00~20:00 | 8,100円  | 20人 |
| 心と身体の太極拳          | 4月10日(火)▶6月19日(火)の毎週火曜、18:30~20:00 | 9,000円  | 20人 |
| フラダンス             | 4月12日(木)▶6月21日(木)の毎週木曜、18:30~19:45 | 9,000円  | 20人 |
| アフタヌーンフラダンス       | 4月12日(木)▶6月21日(木)の毎週木曜、14:45~16:00 | 9,000円  | 20人 |
| パッチワーク10 *        | 4月 5日(木)▶6月14日(木)の毎週木曜、10:00~12:00 | 10,100円 | 20人 |
| パッチワーク5 *         | 4月 5日(木)▶6月14日(木)の隔週木曜、10:00~12:00 | 5,050円  | 25人 |
| パッチワーク・ザ・小物 *     | 4月12日(木)▶5月31日(木)の隔週木曜、10:00~12:00 | 5,050円  | 25人 |

19歳以上のかた(各先着順)が対象です。  
 申し込みは3月17日(土)10:00からサンライフ秋田(八橋)へ。☎(866)13391

■文中「SC」はサービスセンターの略。

## 健康

### 病気になる前、なった時、その後

脳卒中・心筋梗塞を中心に、森岳温泉病院の島田 薫院長が話します。  
日時▶3月24日(土)13:30~15:00  
会場▶ほくとライブラリー新屋図書館研修室 先着▶20人 申込▶3月17日(土)9:00からほくとライブラリー新屋図書館☎(828)4215

### 転倒予防教室

骨密度や身体機能を評価し、転倒や骨折予防のための運動療法を学びます。足・腰の不自由なかたや心疾患があるかたはご遠慮ください。日時▶①4月24日(火)、②5月22日(火)、③6月26日(火)、④7月24日(火)、13:00~15:00(②③は13:30~) 会場▶市立病院2階

講堂 検査料▶4,500円(初回のみ) 先着▶15人 申込▶市立病院医事課☎(823)4171

### 市立病院の各種教室

会場は市立病院2階講堂。駐車場無料スタンプあり。

①こころの教室 「大人の発達障害」をテーマに、同病院精神科の水保健一医師が話します。

日時▶3月23日(金)13:00~14:30  
問▶市立病院4階病棟 ☎(823)4171(代表)

②呼吸教室 喫煙の害について、医師が話します。

日時▶4月12日(木)13:00~13:40  
問▶市立病院リハビリテーション科☎(823)4171(代表)

### みんなの掲示板③

■秋田婦人科がんセルフヘルプグループスノーホワイトおしゃべり会 対象▶婦人科がん、乳がんを経

験したかたやご家族(女性のみ)  
日時▶3月17日(土)14:00~16:00  
会場▶にぎわい交流館4階  
参加費▶300円

問▶同会☎090-1066-0862

■地域型はつらつくらぶ 介護予防体操など。対象▶介護者なしで参加できる65歳以上のかた 日時▶4月11日(水)から来年3月13日(水)までの毎月第2水曜、10:00~11:30  
会場▶岩見三内地区コミュニティセンター 定員▶30人 申込▶3月30日(金)まで河辺地域包括支援センター社協☎(882)5565

■東北一斉B型肝炎訴訟電話相談 弁護士が応じます。相談無料ですが、通話料はかかります。

対象▶B型肝炎患者やそのご家族  
日時▶3月19日(月)10:00~19:00  
相談電話▶022-721-8063

問▶B型肝炎訴訟東北弁護団事務局(小野寺友宏法律事務所) ☎0120-76-0152



あなたの健康づくりをサポートする、ミニ情報をお届け!

とくていけんしん  
特定健診  
プラスのはなし  
特定健診課☎(888)5636



もっとからだを動かそう!  
~運動を増やすためのヒント~

メタボ解消や生活習慣病の予防に大切な運動。わかっていても時間が取れなかったり、三日坊主になりがちです。

そこで、今回は気軽に運動に取り組めるコツを紹介します。継続すれば体は変わります。なりたいた自分をイメージして、さあチャレンジ!

### ■3つの運動を意識して組み合わせると効果的

【有酸素運動】体内に酸素を取り入れ、効率よく体脂肪を燃焼させます。また、血行を良くし、心肺機能を高めます。

【筋力トレーニング】筋力の維持・向上が期待できます。筋肉を鍛えることで基礎代謝量が増加し、太りにくい体をつくります。

【ストレッチ】筋肉を伸ばして柔軟性を高めます。肩こり・腰痛の予防、リラクセス、けがの予防に役立ちます。



### ■運動を増やすためのヒント

- ◆まとまった時間でなくてもOK。まずは、今より10分多く体を動かす。ウォーキングの歩数にして1,000歩ほど
- ◆エレベーターより階段を利用する
- ◆車での移動を徒歩や自転車に代える
- ◆〇〇しながらちょこっと運動。歯磨きしながらスクワットなど
- ◆ラジオ体操・テレビ体操を活用する
- ◆こまめに動く。掃除や買い物など、暮らしの中で体を動かそう
- ◆地域の公園や運動施設の活用や、運動イベントなどに参加する