

65歳以上のかたが対象

男性のための食生活講座



日時▶6月5日(火)9:30~13:00

会場▶市保健センター(八橋)

食生活とお口の健康に関する講話と調理実習。初めて包丁を持つかた大歓迎！参加無料。先着18人。申し込みは、5月7日(月)8:30から保健予防課へ。☎(883)1178

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、活動費の助成を行います。詳しくはお問い合わせください。

申し込み 6月6日(水)まで
秋田市社会福祉協議会☎(862)7445

かめかめ歯学級

歯科衛生士や保健師、栄養士のお話やお口の体操などを通して、^{ひんこう}「健口づくり」、始めませんか。先着20人。

対象 おおむね65歳以上のかた

会場 市保健所(八橋)2階

時間 10:00~12:00



日程(すべて火曜開催)とテーマ

- ①6月12日▶口の働きと若返り健康法、お口の健康度測定
- ②7月10日▶自分のお口の状態を知ろう
- ③8月7日▶口からはじめる健康長寿
- ④9月11日▶よく噛むことと脳の健康
- ⑤10月16日▶歯科医師から学ぼう
- ⑥11月13日▶口臭・ドライマウスの解消法と唾液を増やす方法
- ⑦12月11日▶お口の健康度測定
- ⑧2月5日▶学級のふりかえり

元気で若さはお口から！

申し込み 5月7日(月)8:30から
保健予防課☎(883)1178



いきいきサロン

65歳以上のかたが対象。
参加無料。直接会場へ。

- ◆ADL体操 動きやすい服装でどうぞ。
日時▶5月16日(水)10:00~12:00
会場・問▶八橋老人いこいの家☎(862)6025
- ◆秋田民謡手踊り教室
扇子のあるかたはお持ちください。
日時▶5月17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

60歳以上のかたが対象。
参加無料。

- ◆七宝焼き教室
日時▶5月24日(木)・31日(木)、6月21日(木)・28日(木)、10:00~12:00 会場▶市老人福祉センター(八橋) 定員▶20人(抽選)
申込▶5月16日(水)まで、電話またはFAXで秋田市社会福祉協議会へ。FAXの場合は氏名、生年月日、電話・FAX番号をご記入ください。☎(862)7445・FAX(863)6068

ゆうゆうくらぶ

60歳以上のかたが対象。
参加無料。直接会場へ。

- ◆布草履教室
日時▶5月16日(水)から6月20日(水)までの毎週水曜(6回)、10:00~12:00
会場・問▶雄和ふれあいプラザ☎(886)5071
持ち物▶編み布、裁縫道具一式、洗濯ばさみ(4個)、ものさし、はさみ

「介護支援ボランティア」登録講習会

介護保険施設などでボランティア活動をして、集めたスタンプをポイントに換えると年間最大5,000円の交付金が受けられます。下記日時の講習会(いずれか1日)を受講してください。
対象▶65歳以上で要介護認定を受けていないかた 日時▶5月16日(水)、6月15日(金)、7月10日(火)、14:00~15:30 会場▶市老人福祉センター3階(八橋) 持ち物▶介護保険被保険者証と保険料230円 問▶秋田市社会福祉協議会☎(862)7445

情報チャンネルa

▶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

■文中「SC」はサービスセンターの略。

案内

秋田市観光案内人を募集

おもてなしの心で観光案内をして
くれるボランティアを募集！ 養
成講座を5月29日(火)・30日(水)・
31日(木)に行います。詳しくはお
問い合わせください。申込▶はが
きに住所、氏名、年齢、電話番号
を書いて、5月22日(火)まで、
〒010-0921 大町二丁目2-12
秋田市観光案内人の会(秋田観光
コンベンション協会内)

☎080-8201-1784

みんなの掲示板③

■市指定無形民俗文化財「黒川番 楽」の練習風景を間近でどうぞ

民俗芸能合同発表会などに向け
て、舞の練習を行います。日時▶5
月12日(土)、6月2日(土)、18:00
～(町内の予定で変更の場合あり)
会場▶金足黒川公民館 問▶同保存
会の佐藤さん☎090-7329-3494

■ふれあい法律相談 田中 豪弁 護士が応じます。申し込みは、1 つの相談につき年度内1回まで。

日時▶5月21日(月)10:00～12:00
会場▶市老人福祉センター(八橋)
先着▶6人(初めてのかた優先)
申込▶5月7日(月)10:00から市社

協ふれあい福祉相談センター

☎(863)6006

■憲法週問・法律相談 弁護士が
金銭・土地建物・交通事故などの相
談に応じます。日時▶5月23日
(水)10:00～15:30 会場▶アトリ
オン7階くらしのサロン 定員
▶24人 申込▶5月8日(火)から17
日(木)まで秋田地方・家庭裁判所総
務課☎(824)3121・内線590

■KHJ秋田ばっけの会の集い

対象▶ひきこもりのかた 日時▶5
月12日(土)・19日(土)、13:30～
15:30(12日はご家族もどうぞ)
会場▶中央市民SC(市役所3階)。
12日は洋室4、19日は調理室
問▶同会事務局

☎090-9539-2365

■介護者のつどい 寝たきりや認 知症のかたなどを介護する上での 悩みや思いを話し合います。

日時▶5月14日(月)13:30～15:00
会場▶市保健センター(八橋)
問▶つどい代表の小野さん

☎090-9037-4482

■死別の体験を語る・クレマチス の会 大切な人を失った苦しみな どを分かち合います。

日時▶5月19日(土)13:00～15:00
(個人ケアは要予約で15:20～)
会場▶県社会福祉会館(旭北)
参加費▶300円
問▶秋田グリーンケア研究会

☎080-5000-8706

健康

呼吸教室

「胸部CT検診」「ストレスと身体
の関係」についての講話。車でお越
しのかたに、駐車場無料スタンプ
を押します。

日時▶6月14日(木)13:00～13:40
会場▶市立病院2階講堂
問▶市立病院リハビリテーション
科☎(823)4171

みんなの掲示板④

■地域型はつらつくらぶ

介護予防体操と栄養講座。実費負
担あり。対象▶65歳以上のかた
日時▶6月から3月までの毎月第
2・第4水曜、10:00～11:30
会場▶五十嵐記念病院(土崎)
定員▶20人 申込▶5月18日(金)ま
で土崎地域包括支援センター永覚
町☎(846)6471

■秋田県栄養士の講演会

「避けて通れない『生老病死』」と
題し、曹洞宗勝平寺の高柳俊哉さ
んが講演します。
日時▶5月26日(土)15:00～16:30
会場▶県社会福祉会館10階(旭北)
申込▶5月18日(金)まで電話また
はFAXで同会へ。FAXには氏名を
明記してください。
☎(800)6708(月・火・金のみ)・
FAX(800)6717

*市関連以外の掲載事業は、市が特に推奨するものではありません。参加内容は、主催者に事前によくご確認ください。
生じたトラブルに関して、市は責任を負いかねます。

LOOK!

市政番組今月のオススメ

15分番組「わがまち大好き秋田市長です」
～輝く秋田の農業人～5/20(日)放送



「第5回 秋田市農業
大賞」の受賞者にスポ
ットをあてながら、
農業のいまを紹介し
ます。出演は、農事組
合法人殖産雄和牧場
ほかのみなさん。ぜ
ひご覧ください!

テレビ	5分番組	ABS「こんにちは秋田市から」	☎ 11:40～ 日 11:55～
		AAB「いぎいき秋田市から」	月 15:45～ 水 15:45～
		AKT「こんばんは秋田市から」	水 22:54～
	*5分番組は秋田ケーブルテレビでも放送しています。		
15分番組	ABS「わがまち大好き秋田市長です」(手話通訳放送)	5/20 日 11:40～11:55	
ラジオ	エフエム秋田「秋田市マンデー555」	日 17:55～	
	ABS ラジオ「秋田市今週のいちネタ」	水 10:30～	
	エフエム橋台「午後スタ」	水 13:20～	

*最新の情報は、広報広聴課ホームページで。☎(888)5471
http://www.city.akita.akita.jp/stream/tvkouhou_default.htm