

— あなたのとなりに
元気な笑顔 ♪

健康

泳ごうよ! 雄和のプールで

開場時間 午前の部 ▶ 午前9時～午後零時30分

利用料金 午前・午後それぞれ ▶ 一般105円
高校生52円、中学生以下無料

雄和B & G海洋センタープールが6月20日(金)からオープン!
毎週月曜日は点検のため休館です。

問い合わせ 雄和南体育館 tel(887)2318



健康



はつらつ情報

スポーツ教室へどうぞ

ミニテニス初心者教室

ラケットは用意します。日時 / 7月2日(水)・9日(水)・16日(水)、昼コース(午前10時～正午)、夜コース(午後7時～9時) 会場 / 茨島体育館 受講料 / 各コース500円 定員 / 各30人 申し込み / 秋田市ミニテニス協会事務局 tel(879)2769

バウンドテニス初心者講習会

日時 / 7月9日(水)・16日(水)・23日(水)・30日(水)、午後2時～4時 会場 / 南部公民館 受講料 / 無料 定員 / 10人 申し込み / 6月24日(火)午前9時から南部公民館 tel(832)2457

母と子のサマーテニススクール

小学生と母親が対象です。申し込みは7月7日(月)まで。申込方法など、詳しくは日本女子テニス連盟秋田県支部の奈良さんへ。tel(867)1227 日時 / 7月28日(月)・29日(火)・31日(木)、午前10時～正午、8月1日(金)午前9時～午後4時 会場 / 八橋テニスコート 受講料 / 1人2,000円 定員 / 先着80人

障害者水泳教室

対象 / 身体障害者手帳か療育手帳をお持ちか、同程度の障害があるかた 日時 / 7月10日(木)から9月18日(木)までの木曜日に10回、午後6時30分～7時30分 会場 / 県立総合プール 受講料 / 無料 定員 / 先着20人 申し込み / 6月23日(月)から秋田市身体障害者協会 tel(866)1341・ファクス(865)2099

初心者の水泳教室 対象 / 19歳以上のかた 日時 / 7月4日(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金)、午前10

時55分～午後零時25分 会場 / サンライフ秋田 受講料 / 3,500円 定員 / 先着25人 申し込み / 6月24日(火)午前10時からサンライフ秋田 tel(863)1391

フットベースボール

日時 / 7月11日(金)・29日(火)・31日(木)、午後5時～7時 会場 / 八橋運動公園内の健康広場 保険料 / 1日30円 定員 / 先着各30人 申し込み / 6月23日(月)午前9時からスポーツ振興課 tel(866)2247

グラウンドゴルフ

日時 / 7月16日(水)午前9時～正午 会場 / 八橋運動公園内の健康広場 保険料 / 30円 定員 / 先着30人 申し込み / 6月23日(月)午前9時からスポーツ振興課 tel(866)2247

西部体育館の健康教室

時間は午前9時30分～10時30分。受講料1回630円。先着各20人。
脚を鍛える筋力運動 ▶ 7月9日(水)
らくらくストレッチ ▶ 7月23日(水)
らくらく筋力運動 ▶ 8月6日(水)
脳活性化運動 ▶ 8月20日(水)
タオルでストレッチ ▶ 9月10日(水)
らくらくステップ運動 ▶ 9月24日(水)
申し込み 6月23日(月)午前10時から西部体育館 tel(828)1180

あきたスポレク祭

ミニテニス、エアロビなど、スポーツをいろいろ楽しもう。参加費500円。希望者には昼食も(350円)。日時 / 7月8日(火)午前10時～午後3時 会場 / 市立体育館 申し込み 6月30日(月)まで秋田市女性のスポーツ愛好者連絡協議会の川村さん tel(889)8262

市保健所の健康判定

食習慣、生活習慣、運動習慣などについて、栄養士などが個別にアドバ

イス。運動の実技指導も。無料。対象 / 20歳以上のかた 日時 / 7月3日(木)・17日(木)、午後1時～5時 会場 / 市保健センター

申し込み 市保健所保健予防課栄養指導担当 tel(883)1175

市保健所の無料相談

会場は市保健センター。申し込みは保健予防課へ。tel(883)1174

食生活相談 肥満、高血圧、糖尿病などのかたの食事についての相談に、栄養士が個別に応じます。6月25日(水)午前10時～午後2時30分
歯科相談 歯周病やむし歯など、歯の相談に歯科衛生士が応じます。6月30日(月)午前9時30分～正午

依存症の家族に悩むかたへ

アルコール、薬物、ギャンブルなどに依存して問題行動を起こしているご家族の事でお悩みのかたが対象です。家族同士の話し合い、対応についての学習など。参加無料。日時 / 毎月第2火曜日、午後2時～3時30分 会場 / 市保健所 申し込み 市保健所健康管理課精神保健担当 tel(883)1180

市立病院の肝臓教室

C型肝炎について医師たちが話します。直接会場へ。詳しくは、市立秋田総合病院医事課へ。tel(823)4171 日時 / 7月1日(火)午後1時～2時10分 会場 / 市立秋田総合病院2階講堂 受講料 / 無料

在宅介護者の集い

寝たきりや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。詳しくは在宅介護者の集い代表の廣田さん tel(863)0935 日時 / 6月25日(水)午後1時30分～3時 会場 / 市保健センター