

ふれあい 元気教室!!



軽体操や作品づくりなどを楽しんでみませんか。スタッフは理学療法士、作業療法士、保健師など。仲間とふれあい、心と体を元気にしましょう。参加無料。

- 対象** 65歳以上のかた(介護保険の要支援・要介護の認定者を除く)
- 日時** 6月9日(火)から来年3月9日(火)まで、おおむね毎月第2火曜日、午後1時30分～3時
- 会場** 市保健センター **定員** 20人
- 申し込み** 市保健所保健予防課 ☎(883)1178

秋田市制120周年・秋田わか杉国体記念 秋田市「はずむスポーツ都市宣言」記念 秋田市8人制バレーボール 男女混合親睦交流大会



- 日時** 6月28日(日)午前9時～
- 会場** 市立体育館 **参加費** 1チーム2,000円

市内在住・在勤のかたが対象です(学生は参加できません)。1チーム12人以内。コート内でプレーするメンバーは、常に男女各4人です。

- 申し込み** 市立体育館にある所定の申込書に参加費を添えて、6月12日(金)まで、市立体育館事務室へ。詳しくは、スポーツ振興課へどうぞ。☎(866)2247

睡眠と健康を考える公開講座 睡眠時無呼吸症候群

5月17日(日)
午後1時～3時



アルヴェ2階多目的ホール

睡眠時無呼吸症候群の予防や治療について、もりおか静眠堂医院医師の櫻井滋さんや市立病院医師が講演します。入場無料。直接会場へどうぞ。
市立秋田総合病院 ☎(823)4171

スポーツ教室

保険料 ▶ 1日30円
定員 ▶ 先着各30人
申し込み ▶ 5月7日(木)午前9時からスポーツ振興課 ☎(866)2247



グラウンドゴルフ

種目(会場)	開催日	時間
8人制バレーボール (市立体育館)	5月12日(火)	10:00～12:00
	5月19日(火)	19:00～21:00
	5月26日(火)	10:00～12:00
	5月28日(木)	19:00～21:00
グラウンドゴルフ (健康広場)	5月13日(水)	9:00～12:00
太極拳 (健康広場)	5月15日(金)	10:00～12:00
	5月22日(金)	10:00～12:00
	5月29日(金)	13:30～15:30

あなたのとなりに
元気な笑顔

健康

ザ・ブーン の健康講座



下記の日程で開催する講座を自由に受講できます。全日程受講できるフリーコースが4,000円、1日コースが550円(いずれも入館料別)。金曜日は、秋田駅東口からのバス送迎(往復)とザ・ブーンの入館料も込みで、1人1,050円のお得なコースもあります。

5月8日(金)・15日(金)・22日(金)・29日(金)

▶午前…水中歩行、午後…初級者向け水泳

5月12日(火)・26日(火)

▶午前…アクアビクス、午後…中・上級者向け水泳

5月13日(水)・20日(水)・27日(水)▶中・上級者向け水泳

5月19日(火)▶初級者向け水泳

申し込み 5月3日(日)午前9時から
クアドーム ザ・ブーン ☎(827)2301

太平山リゾート公園収穫市

公園近郊で採れた野菜や山菜を直売!
クアドーム ザ・ブーン ☎(827)2301



5月17日(日)午前11時30分～午後4時30分
クアドーム ザ・ブーン 正面玄関付近



テルサ体育館の臨時休館…御所野にある秋田テルサの体育館は、5月11日(月)から24日(日)まで、一般利用ができません。なお、トレーニングルーム、サウナ、浴室は利用できます。☎(826)1800



あそ 遊びリテーションくらぶ

在宅で介護を必要とするかたとその介護者が対象です。参加費は①～③は1人2,000円、④は1人2,500円。定員各16人(1世帯で2回まで。応募多数の場合は抽選)。

- ① 6月16日(火)▶十文字さくらんぼ狩り
 - ② 9月7日(月)▶天王秋の味覚狩り
 - ③ 10月15日(木)▶にかほ高原土田牧場
 - ④ 12月15日(火)▶平安閣でクリスマス会
- 申し込み 5月8日(金)から22日(金)まで、(福)秋田市社会福祉協議会 ☎(862)7445

ざいたくかい 在宅介護者の集い

認知症などのかたを家庭で介護しているかたが対象。無料。直接会場へ。日時/5月25日(月)午後1時30分～3時 会場/市保健センター

●問い合わせ 在宅介護者の集い代表の廣田さん ☎(863)0935

うつ会秋田の集い

うつ病患者やご家族が、悩みや思いを語り合う集まりです。参加費500円。日時/5月3日(日)、6月7日(日)、午後2時～4時 会場/遊学舎

●申し込み うつコミュニティ・うつ会秋田の堀さん ☎(862)8491
Eメール masahori-akt@hotmail.co.jp

しほけんじょ 市保健所の無料相談

会場は市保健センター。要予約。

成人歯科相談▶歯の健康の相談に、歯科衛生士が応じます。日時/5月29日(金)午前9時30分～正午 申し込み/保健予防課 ☎(883)1174

食生活相談▶肥満、高血圧、糖尿病のかたの食事の相談に、栄養士が個別に応じます。日時/5月29日(金)午前10時～午後2時30分 申し込み/保健予防課 ☎(883)1175

ごしょのこうりゅう 御所野交流センターの相談

高齢者などの健康相談に看護師が応じます。毎週月・金曜日(祝日を除く)、午前10時～11時、御所野交流センターで。無料。直接会場へどうぞ。

*育児相談もあります(第2・第4水曜日、午前10時30分～11時30分)

●問い合わせ 御所野交流(ふれあい)センター ☎(826)0671

しりつびょういん 市立病院の呼吸教室

呼吸器の病気について、市立病院の放射線技師が分かりやすく話します。受講無料。直接会場へどうぞ。

日時/5月14日(木)午後1時～1時30分 会場/市立病院2階講堂

●問い合わせ 市立秋田総合病院リハビリテーション科 ☎(823)4171

さくらしょう 桜小地区・体力づくり教室

体力づくり体操、身体機能測定、健康講話など。受講無料。定員20人。

対象/桜小地区に住む65歳以上のかた(介護保険の要支援・要介護認定者を除く) 日時/6月2日(火)から10月20日(火)までの原則、第1・第3火曜日、午前10時～11時30分

会場/桜児童センター(桜小学校裏)

●申し込み 市保健所保健予防課 ☎(883)1178

いきいきサロン

65歳以上のかたが対象です。高齢期の健康づくりの講話と体操。5月14日(木)午前10時～正午、飯島老人いこいの家で。参加無料。タオルとバスタオルを持って直接会場へどうぞ。

●問い合わせ 飯島老人いこいの家 ☎(845)3692

きょうしつ ヨガ教室へどうぞ

無料。動きやすい服装で直接会場へ。

対象/60歳以上 日時/5月26日(火)、6月23日(火)、7月28日(火)、8月25日(火)、9月29日(火)、10月27日(火)、午前10時～正午 会場/雄和ふれあいプラザ(雄和妙法)

●問い合わせ 雄和ふれあいプラザ ☎(886)5071

バランスボールで姿勢美人

対象/19歳以上 日時/5月12日(火)・19日(火)・26日(火)、午前10時30分～11時45分 会場/サンライフ秋田 受講料/2,600円 定員/24人

●申し込み 5月4日(月)午前10時から、サンライフ秋田 ☎(863)1391

かあつ 加圧トレーニング教室

受講料900円。直接会場へどうぞ。

対象/40歳以上 日時/毎週水曜日、午前10時～正午 会場/遊学舎

●問い合わせ NPO法人健康増進活動支援協会 ☎090-4047-3066

さわやかグラウンドゴルフ交流会

どなたでも参加できます。初心者歓迎! 5月26日(火)午前9時45分～、太平山リゾート公園グラウンド・ゴルフ場で。参加費1,000円。

●申し込み 電話かファクスで、5月22日(金)まで、住所、氏名、電話番号を、秋田市女性のスポーツ愛好者連絡協議会の川村さんへ。

電話・ファクス(889)8262

ちいきこうりゅうかい テニス地域交流会

女子連大会D級以下のかたを対象に、スポーツ指導員が指導します。5月26日(火)午前10時～午後2時、八橋人工芝コートで。参加費500円。定員50人。申し込みは、5月14日(木)まで日本女子テニス連盟秋田県支部の佐藤さんへ。☎(824)3950

*ホームページからも申し込みます。
<http://akita-tennis.com/altf/>

なんぶ 南部バレーボール大会

南部地域の町内対抗の8人制(男性は2人まで)バレーボール大会です。日時/6月21日(日)午前8時30分～ 会場/上北手小学校・築山小学校

参加費/1チーム1,500円

●申し込み 南部公民館にある申込書(ホームページにもあります)で、6月9日(火)まで同館へ。☎(832)2457

あきたけんしょうがいしや 秋田県障害者スポーツ大会

開催日/9月5日(土) 種目/陸上、水泳、卓球、サウンドテーブルテニス、アーチェリー、ボウリング、フライングディスク、バレーボール(精神障害) 会場/八橋陸上競技場ほか

申し込み/5月1日(金)から市障害福祉課で配布する関係書類を入手し、6月5日(金)まで同課へ。

●問い合わせ 秋田県障害者スポーツ協会電話・ファクス(864)2750

*書類は同協会ホームページからダウンロードすることもできます。

かんご 看護の日記念イベント

健康相談、ちびっ子ナース撮影コーナー、タレント・石垣政和さんの講演、超神ネイガーショーなど。詳しくは、秋田県看護協会へ。☎(834)0172

日時/5月9日(土)午前10時～午後3時30分 会場/アルヴェ1階きらめき広場 入場料/無料