

脳の健康教室



「文章を声に出して読む」「簡単な計算をする」ことは、脳を健康に保つために良いトレーニングになると言われています。

脳の健康教室では、30分程度の学習と簡単なレクリエーションなどを行います。受講無料。認知症予防の方法を学ぶ機会として、ぜひご参加ください。

対象▶65歳以上のかた。ただし、要支援・要介護認定のかたを除きます

定員▶八橋・西部は各30人、飯島・大住は各20人。申込多数の場合、初参加、高齢のかたを優先

申込▶5月19日(月)まで長寿福祉課 ☎(866)8760

八橋教室

会場は市老人福祉センター(八橋)。6月13日(金)から11月28日(金)までのおおむね毎週金曜日の午前。受講者説明会は、6月6日(金)11:00~12:00、市老人福祉センターで

西部教室

会場は西部市民サービスセンター。7月2日(水)から12月24日(水)までのおおむね毎週水曜日の午後。受講者説明会は、6月25日(水)13:30~14:30、西部市民サービスセンターで

飯島教室

会場は飯島地区コミュニティセンター。6月24日(火)から12月16日(火)までのおおむね毎週火曜日の午後。受講者説明会は、6月17日(火)13:30~14:30、飯島地区コミセンで

大住教室

会場は大住地区コミュニティセンター。7月10日(木)から12月25日(木)までのおおむね毎週木曜日の午前。受講者説明会は、7月3日(木)11:00~12:00、大住地区コミセンで

サポーター募集!

脳の健康教室で、会場の準備や受講者の学習サポートなどを行っていただけるボランティアを募集します。

対象▶65歳未満のかた **募集人数**▶16人(いずれかの教室専属) **謝礼**▶1回につき1,000円 **サポーター説明会(必須)**▶

5月30日(金)10:00~11:30、市老人福祉センター(八橋)

申込▶5月19日(月)まで長寿福祉課 ☎(866)8760

今年度の消費者月間テーマ

つながろう消費者

~安全・安心なくらしのために~

5月は「消費者月間」です。市では期間中、講座とパネル展を開催。講座は申し込みが必要です。ぜひご参加ください。



問 市民相談センター
消費生活担当 ☎(866)2016

■消費者講座「家電製品の正しい安全な使い方」

…5月29日(木)13:30~15:00、アルヴェ2階多目的ホールで。家電メーカーの消費生活アドバイザーが、家電製品の安全な使用方法について話します。最近の消費者トラブル事例解説も。無料。定員80人。申し込みは市民相談センターへ

■消費生活パネル展

…5月19日(月)から30日(金)まで、市庁舎1階市民談話室前通路に掲示します

■消費生活相談(電話相談も可)

…平日の8:30~17:15に、市民相談センター(市役所1階)へお越しください。消費生活相談員が、商品やサービスなどの契約トラブル、多重債務などの相談に応じ、アドバイスや情報提供を行います



放送日程は広報広聴課へ ☎(866)2034



5分間テレビ番組	ABS こんにちは秋田市から	金曜日 11:25~ 土曜日 11:40~ 日曜日 11:55~
	AAB いきいき秋田市から	月・水曜日 15:50~
	AKT こんばんは秋田市から	水曜日 22:54~

5/2(金)
5/7(水)

- 秋田市ほっと情報
- 大森山動物園へ行こう!



5/9(金)
5/14(水)

- 千秋美術館・MOA美術館名品展開催中
- がん検診が始まります

*番組内容は、変更になる場合があります。
*5分間テレビ番組は秋田ケーブルテレビでも放送しています。

ABS わがまち大好き秋田市長です(月1回)

5/18(日)11:40~11:55 ●千秋美術館だより(予定)

ラジオ

エフエム秋田	秋田市マンデー555	毎週月曜日	17:55~
ABSラジオ	秋田市今週のいちネタ	毎週火曜日	10:30~
エフエム樺台	午後スタ	毎週水曜日	14:00~

- 竿燈まつり個人向け観覧席の予約を受付中!
- 千秋公園つつじまつり

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

歯科健康相談

歯周病やむし歯など、歯の健康の相談に歯科衛生士が応じます。

日時▶5月26日(月)9:30~12:00

会場▶市保健センター(八橋)

申込▶保健予防課☎(883)1178

男性のための食生活講座

栄養士、歯科衛生士による高齢期の食生活についての講話と調理実習。

対象▶65歳以上の男性 日時▶5月29日(木)9:30~13:00 会場▶市保健センター(八橋) 先着▶18人

申込▶5月8日(木)から保健予防課

☎(883)1178

市立病院の呼吸教室

COPD(慢性閉塞性肺疾患)などについて、薬剤師、管理栄養士、臨床検査技師が話します。お車のかたには、駐車場無料スタンプを押します。

日時▶5月8日(木)13:00~14:10

会場▶市立秋田総合病院2階講堂

問▶市立秋田総合病院リハビリテーション科☎(823)4171

みんなの掲示板④

■脳研センターの健康教室 保健師が講師。センターが監修した健康弁当付き。開催日▶5月21日(水)「高血圧

いきいきサロン



対象▶65歳以上のかた 日時▶5月14日(水)10:00~12:00

内容▶ADL体操で体を動かします。参加無料。直接会場へ

会場▶八橋老人いこいの家☎(862)6025

けやき大学「陶芸入門教室」

対象▶60歳以上のかた(初めてのかたもどうぞ) 日時▶5月26日(月)から6月30日(月)までの月曜日に5回、10:00~12:00

定員▶20人(定員超は抽選) 材料費▶実費あり

会場▶市老人福祉センター(八橋) 申込▶5月13日(火)まで秋田市社会福祉協議会☎(862)7445(10:00~15:00)

と脳出血]、5月28日(水)「糖尿病と脳梗塞」、6月4日(水)「心房細動と脳梗塞」、6月11日(水)「高血圧と脳梗塞」時間▶12:00~14:00 会場▶脳研センター 参加料▶1回1,000円(弁当代含) 定員▶各20人 申込▶いずれも開催日の前週木曜日まで、脳研センター☎(833)0115

■ウォーキング教室

一つ森公園内を歩きます。日時▶5月21日(水)9:15~11:30 集合▶一つ森コミュニティ体育館前 先着▶20人 申込▶5月12日(月)9:00から(公財)秋田市総合振興公社☎(829)0221

■中央公園ウォーク

5kmと10kmのコースに分かれて、自然に親しみながら歩きます。日時▶5月31日(土)9:00~13:00 集合▶県立中央公園県営トレーニングセン

ターアリーナ受付前 参加費▶300円(中学生以下無料) 申込▶はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、性別、参加コースを書いて、5月22日(木)まで、〒010-1211 雄和椿川字駒坂台4-1 (一財)秋田県総合公社中央公園事務所☎(886)3131

■御所野交流センターの健康相談

日時▶平日の10:00~12:00(水曜日を除く) 会場▶秋田市御所野交流(ふれあい)センター☎(826)0671

■健康ボウリング教室(初心者向け)

曜日ごとの教室で、毎週火・水・土・日曜日に各6回(5月下旬頃から)。時間など詳しくはお問い合わせを。対象▶社会人 会場▶ロックンボウル(広面) 受講料▶2,000円(ゲーム代込) 定員▶各コース36人 申込▶秋田県ボウリング連盟の櫻田さん☎080-1652-9421

地域型はつらつくらぶ



介護が必要にならないようにするための軽い運動やレクリエーションなどを行う介護予防教室を開催します。お申し込みは、会場ごとに各地域包括支援センターへ。

対象▶65歳以上のかた。ただし、要支援・要介護認定のかたを除きます
定員▶各20人 参加費▶無料(実費負担あり)

会場が茨島の秋田アスレチッククラブ…日時▶5月から来年2月まで毎月1・2回、10:00~11:30 申込▶5月9日(金)まで川元地域包括支援センター社協☎(853)5968

会場が飯島地域包括支援センター金寿園(飯島緑丘町)…日時▶6月から来年3月まで毎月2回、13:30~15:30 申込▶5月23日(金)まで金寿園☎(853)5820

会場が中通地域包括支援センター幸ザ・サロン(中通六丁目)…日時▶6月から来年3月まで毎月第3水曜、13:30~15:30 申込▶5月23日(金)まで幸ザ・サロン☎(827)3323