

情報チャンネルa

冬眠からもう目覚めてるスニーカー ヒサト

講座

中央公民館の講座

会場は中央公民館。申し込みは、3月3日(月)から中央公民館 ☎(824)5377

薬膳菜食料理教室 3月12日(水)、19日(水)の2日間、午前10時～午後1時。食材と健康を考える薬膳料理を学びましょう。エプロン、筆記用具、持ち帰り容器を持参。材料費1,700円(2日分)。先着20人

中国茶体験教室 3月10日(月)、13日(木)の2日間、午前10時～正午。中国茶を楽しんでみませんか。エプロン、筆記用具を持参。材料費1,600円(2日分)。先着15人

親子料理教室

小学校3～6年生とその親が対象です。エプロン、三角巾、手ふきを持参。材料費1,200円。先着10組。とき / 3月22日(土)午前10時～午後零時30分 ところ / 南部公民館
申し込み 3月6日(木)午前8時30分から南部公民館 ☎(832)2457

アートクレイシルバー教室

簡単にできるシルバーアクセサリに挑戦しませんか。定員各15人。とき / 3月16日(日)と23日(日)の2コース、午前10時～正午 ところ / 北部公民館 受講料 / 2,500円
申し込み 3月3日(月)午前8時30分から北部公民館 ☎(873)4839

東部公民館の講座

会場は東部公民館。申し込みは、3月3日(月)午前8時30分から東部公民館 ☎(834)2206

春のピースアクセサリ教室 3月10日(月)午前9時30分～午後零時30分。はさみ、針、単色の布(フェルト)、洗濯ばさみ4個を持参。材料

費2,000円。先着16人
市民講座 3月12日(水)・19日(水)・26日(水)、午前10時～正午。佐竹氏入部400年にちなみ、久保田城下の商人・職人町などの変遷を3回シリーズで学びます。受講無料。先着50人

土崎図書館の市民文化講座

秋田市内の史跡と文化財について、スライドを見ながら学びます。参加無料。定員50人。とき / 3月15日(土)・16日(日)、午前10時30分～正午
ところ / 土崎図書館 2階研修室
申し込み 3月3日(月)午前9時から土崎図書館 ☎(845)0572

テルサの料理教室

会場は秋田テルサ。時間はいずれも午前10時～午後零時30分。受講料1,700円。各先着24人。申し込みは、3月4日(火)午前10時から秋田テルサ ☎(826)1800
入進学のお祝いに！子供向けオードブル 3月12日(水) あさりご飯&春野菜を使ったメニュー 3月14日(金) 中華シェフの上海焼きそば&ワンタンスープ 3月19日(水) 食パン作って！ロールサンドイッチに挑戦 3月22日(土) 春の巻き寿司教室 3月26日(水) レンジ蒸し鶏のオリジナルソースがけ！ 3月28日(金)

サンライフ秋田の講座

会場はサンライフ秋田。申し込みは、2月28日(金)午前10時からサンライフ秋田 ☎(863)1391

基礎から始める囲碁教室 20歳以上の初心者対象。基本ルールをゆっくり丁寧に指導します。3月7日(金)から28日(金)まで毎週火・金曜日に7回、午後1時30分～3時30分。受講料5,040円

ごろんゴロン体操 30歳以上のかたが対象。畳の上で行うらくらく筋力アップ運動です。3月8日(土)・

15日(土)・22日(土)の3日間、午前10時30分～11時45分。受講料2,600円

ザ・ブーン健康講座

3月の受講生を募集します。アクアビクス、水泳、エアロビクス、ストレッチなど。月・火・水・金曜日の午前10時45分～午後3時。好きなクラス・時間を選べます。料金は1日コース1,000円(その日開かれているすべてのクラスを受講可)、フリーコース4,000円(3月のすべてのクラスを何回でも受講可)

*プライベートレッスン

割引キャンペーン実施中*

3月末まで、1人45分間で通常3,150円を2,100円で受講できます。おもに水泳、希望によってウォーキングやトレーニングなど。必ず前日までに予約してください。

申し込み クアドームザ・ブーン ☎(827)2301

軽スポーツ教室

武術太極拳の入門編です。初心者歓迎。日本武術太極拳連盟公認A級指導員が指導します。先着30人。とき / 3月13日(木)・17日(月)・19日(水)の3日間、午前10時～正午 ところ / 市立体育館 参加料 / 500円
申し込み 2月28日(金)午前9時から体育課 ☎(866)2247

いきいきサロンのヨガ教室

おおむね60歳以上のかたが対象。参加無料。直接会場へどうぞ。とき / 3月6日(木)午前10時～正午 ところ / 八橋老人いこいの家
問い合わせ 八橋老人いこいの家 ☎(862)6025

ジュニア硬式テニススクール

今春、幼稚園年長～小学4年生になる初心者のお子さんを対象にテニススクールを開きます。Aクラス(小学4年)、Bクラス(小学3年)、Cクラス(小学1・2年)、Dクラス(幼稚

市民相談室の無料相談

相談場所は市役所1階の市民相談室。法律相談は新屋支所でも。法律相談の電話予約は3月4日(火)午前8時30分から、各会場で受け付けます(先着8人)。その他の相談は当日受け付けし、順番は抽選で決めます。

問い合わせ
市民相談室 ☎(866)2039
新屋支所 ☎(888)8080

園年長の4クラスに分かれて、4月から10月までの土・日・祝日、午前8時から10時ごろまで、八橋テニスコートで練習します。ラケットやシューズは各自準備。受講料は小学生12,000円、幼稚園児9,000円。定員は各クラス12人。

申し込み はがきに氏名・郵便番号・住所・電話番号・学校名・新学年・保護者名を書いて、3月20日(木)(必着)まで、〒010-0951秋田市山王六丁目1-1山王ビル214 秋田県テニス協会事務局 ☎(863)2940

郷土史の聴講生募集

県立秋田東高校では、社会人を対象に郷土史(単位制課程)の聴講生を募集します。4月から来年2月まで週2時間、先史・古代からの秋田県の歴史を学びます。聴講料3,240円。定員約10人。また、英会話、ロシア語、中国語、パソコンに加え、新たにハンガルの科目履修講座の受講生も募集します。

申し込み 3月12日(水)から18日(火)まで秋田東高校 ☎(833)1261

経済セミナー

秋田経済法科大学経済学部助教授の岩動志乃夫氏、佐藤努氏を講師に迎え、地域経済について学びます。とき / 毎月第2土曜日(1回目は3月8日)の午前10時～午後零時30分に8回 ところ / サンライフ秋田 受講料 / 3,000円

申し込み 経済セミナー事務局の 榎岡さん ☎(823)3276

家庭看護法講習会

16歳以上で全日程参加できるかたが対象です。高齢者介護の心構え、介助の仕方など、家庭介護の技術を具体的に指導します。とき / 3月21日(金)から23日(日)までの3日間、午前9時～午後5時 ところ / 県社会福祉会館 定員 / 先着20人 教材費 / 1,000円

交通事故	3月19日(水)、4月2日(水)午前9時～午後3時
法律(市民相談室)	3月20日(木)、4月3日(木)午前9時～正午
(新屋支所)	3月13日(木)午前9時～正午
登記	3月11日(火)午後2時～4時
人権・困りごと	3月13日(木)・27日(木)午後1時～4時
各種年金・社会保険など	3月14日(金)午後1時～4時
遺言	3月18日(火)午前9時～正午

申し込み 3月17日(月)まで日本赤十字社秋田県支部 ☎(864)2731

乳癌はこわくない

医師による、乳癌の診断や治療についての講演、質問コーナーなど。参加無料。直接会場へどうぞ。とき / 3月9日(日)午後2時～4時 ところ / 県総合保健センター 定員 / 先着200人

問い合わせ アストラゼネカ(株) 仙台支店 ☎0120(20)3806(平日の午前9時～午後5時)

案内

市立体育館の一般開放

バスケット、バレー、バドミントン、卓球などにどうぞ。とき / 3月12日(水)午後4時～8時 ところ / 市立体育館
申し込み 市立体育館 ☎(866)2600

保健所の健康相談

会場は市保健センター。事前に予約をしてください。申し込みは市保健所保健予防課 ☎(883)1175
病態別食生活相談 3月24日(月)午前10時～午後3時。肥満、高血圧、糖尿病などの病気のかたの食事やその他の食生活について、栄養士による相談を行います

成人歯科相談 3月24日(月)午前9時30分～正午。歯科衛生士が、歯周病・むし歯などから歯の健康を守るための相談に応じます

確定申告書の記載相談

税理士による無料記載相談を行います。所得税の確定申告(土地などの譲渡所得のあるかたを除く)がお済みでないかた、所得税が戻るかたの相談に応じます。とき / 3月3日(月)から7日(金)まで

午前9時～正午、午後1時～4時 ところ / 市役所土崎支所
問い合わせ 東北税理士会秋田北支部 ☎(832)2331、秋田北税務署個人課税第一部門 ☎(845)1753

無料調停相談会

家庭内の問題、土地・建物・金銭のもめごと、交通事故(補償)などの相談に応じます。とき / 3月13日(木)午前10時～午後3時 ところ / 秋田簡易裁判所
問い合わせ 秋田調停協会 ☎(824)3121

ふれあい無料法律相談

法律、相続などの相談に、小林昶弁護士が応じます。先着6人。とき / 3月17日(月)午前10時～正午 ところ / 市老人福祉センター
申し込み 3月5日(水)午前9時から市社会福祉協議会ふれあい福祉相談センター ☎(863)6006

ミュージカル参加者募集

秋田市民おやこミュージカルを上演する会では、第19回講演のキャスト・スタッフを募集します。対象は小学生以上。社会人のかたも大歓迎。募集説明会を開きますので、直接会場へどうぞ。とき / 3月27日(木)午後7時～ ところ / 文化会館リハーサル室
問い合わせ 秋田市民おやこミュージカルを上演する会の安宅さん ☎(845)7965

創業・企業経営刷新プラザ

創業、新事業、経営刷新のためのヒントや出会いの場を提供します。講演や事例紹介、相談コーナーなど。とき / 3月11日(火)午前11時～午後6時30分 ところ / ホテルメトロポリタン秋田 入場料 / 無料
申し込み 秋田県中小企業団体中央会 ☎(863)8701