



体力づくり教室

対象▶泉地区に住む65歳以上で、
医師から運動制限の指示がなく
全日程参加できるかた

内容▶体力づくりの体操、身体機
能測定、講話 日時▶6月12日
(水)～11月13日(水)に10回(おお
むね第2・4水曜)、10:00～
11:30 会場▶泉児童センター
定員▶35人程度

申込▶5月20日(月)～24日(金)に
保健予防課☎(883)1178

けやき大学「実用書道教室」

対象▶60歳以上のかた 日時▶6
月5日(水)～8月16日(金)に6回、
13:30～15:30 会場▶市老人
福祉センター 定員▶40人(定員
超は抽選。道具は各自準備)

申込▶5月24日(金)まで秋田市社
会福祉協議会☎(862)7445
(受け付けは10:00～15:00)

いきいきサロン

参加無料。直接会場へ。

対象▶65歳以上のかた

時間▶いずれも10:00～12:00

ADL体操…5月23日(木)、飯島老
人いこいの家で。☎(845)3692
折り紙教室…5月28日(火)、大森
山老人と子どもの家で。折り紙、
はさみ、のり、筆記用具を持っ
て。☎(828)1651

3B体操…5月29日(水)、雄和ふ
れあいプラザで。☎(886)5071

地域型はつづくらぶ(実費負担あり)

対象▶65歳以上で要支援・要介護
認定を受けていないかた 内容
▶介護予防体操、講話 日時▶6
月14日(金)～来年3月に10回、
10:00～11:30 会場▶市保健
センター 定員▶20人 申込▶5
月31日(金)まで八橋地域包括支
援センター社協☎(883)1465

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。ご希望の
かたは次のいずれかの無料講
習会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

持ち物 介護保険被保険者証

講習会(直接会場へ)

▶6月10日(月)10:00～12:00、
アルヴェ市民交流プラザ4階洋室C
▶7月8日(月)14:00～16:00、
市老人福祉センター3階
▶8月20日(火)10:00～12:00、
市老人福祉センター3階

問▶秋田市社会福祉協議会
☎(862)7445

ねむの木学級参加者募集

体に軽い不自由を感じるかたとその
ご家族が対象です。福祉や健康の講
話、移動学習など(実費負担あり)。

日時▶6～11月に6回、14:00～15:30

会場▶北部市民サービスセンター

申込▶5月21日(火)9:00から北部市民
サービスセンター☎(893)5969

市立病院の肝臓教室

肝硬変のかたの食事の注意点とすい
臓がんの治療についての話。駐車場
無料スタンプを押します。

日時▶6月4日(火)13:30～14:40

会場▶市立病院2階講堂

問▶市立病院医事課☎(823)4171

クアドームザブーン水泳教室

②のみ要申込。5月24日(金)9:00か
らザ・ブーンへ。詳しくはお問い合
わせください。☎(827)2301

①水泳・水中歩行(曜日・時間帯別)…
実施日▶6月4日(火)～28日(金)の火・

水・金曜日 受講料(入館料別)▶1日体
験550円、フリーコースは4,000円

②水泳・水中歩行(秋田駅東口からのバ
ス送迎付き)…日時▶6月4日(火)～28
日(金)の火・金曜日、9:45～15:00
受講料▶各1,050円(入館料込み)

食生活健康相談

肥満・高血圧・糖尿病のかたの食事の
相談に栄養士が応じます。先着5人。

日時▶5月30日(木)9:30～15:30(1人
1時間程度) 会場▶市保健センター

申込▶5月20日(月)8:30から保健予防
課☎(883)1178

みんなの掲示板④

もっと薬のことを知ろう…講師は市
立病院精神科医長の内藤信吾さん。

日時▶5月20日(月)13:00～15:00

会場▶市保健所2階(自家用車での特
場はご遠慮ください) 問▶NPO法人
秋田けやき会☎(833)1580

車椅子レクダンス…対象▶高齢者と一
緒に踊るボランティアに興味がある

かた(有料の指導者養成もあり)

日時▶6月1日(土)13:00～15:30

会場▶県社会福祉会館 申込▶NPO法
人車椅子レクダンス普及会秋田支部
の高橋さん☎090-7337-6175

早朝ソフトテニス…対象▶18歳以上

日時▶6月1日(土)～16日(日)の火・木・
土・日に10回。時間は火・木が6:00
～7:00、土・日が7:00～8:00

会場▶明徳地区 参加費▶2,000円

申込▶手形テニスクラブの鎌田さん

☎090-6455-1351(18:00以降)

グラウンドゴルフ交流会(初心者)…

日時▶6月5日(水)9:45～ 会場▶八
橋の健康広場 参加費▶300円 申込

▶6月1日(土)まで秋田市女性のスポ
ーツ愛好者連絡協議会☎(857)3632

健康運動教室(60歳以上のかたが対
象)…ストレッチなどを中心とした簡
単な運動。日時▶6月～10月に20回
(毎週木曜)、13:00～14:30 会場▶

市立体育館、茨島体育館 定員▶30人
保険料▶1回30円 申込▶NPO法人ス
ポーツクラブあきた☎(828)8676

案内

- ・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

あか きょうりよくしゃ ぼしゅう 赤れんがのイベント協力者募集

7月6日(土)に、赤れんが郷土館で行う「キャンドルナイトと雅楽の調べ」のボランティアを募集します。ペットボトルキャンドルや七夕飾りの製作、当日の会場整理など。活動は6月上旬から。説明会は6月1日(土)。
対象▶高校生以上 **先着**▶30人
申込▶5月20日(月)9:30から赤れんが郷土館☎(864)6851

たいへいざんやまびら とざん 太平山山開き登山

市役所に集合してバスで移動します。下山後はザ・ブーンで入浴。
対象▶小学生以上 **日時**▶6月9日(日) 6:40~17:00ころ(小雨決行)
参加費(入浴料など)▶2,700円(中学生以下1,500円) **先着**▶30人
申込▶5月20日(月)~31日(金)に、参加費を持って太平山県立自然公園整備促進地域協議会事務局(市役所3階の公園課内)へ。☎(866)2154

けいじぼん みんなの掲示板③

在宅介護者のつらい…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です。**日時**▶5月31日(金)13:30~15:00 **会場**▶市保健センター
問▶代表の廣田さん☎(863)0935
人権・困りごと相談…**日時と会場**▶①6月1日(土)10:00~15:00、にぎわい交流館と北部市民サービスセンター ②6月2日(日)10:00~15:00、イオンモール秋田3階ホール
 *平日の相談電話もご利用ください。
 ☎0570-003-110(8:30~17:00)

個人向け施設見学会 河辺の魅力発見ツアー

6月20日(木)・27日(木)

参加無料。定員各20人(定員超は抽選)。広報広聴課☎(866)2034

コース

9:00にJR秋田駅の秋田市観光案内所に集合→岨谷峡→鶴養集落など→12:30に秋田駅東口で解散 *雨天時はルート変更あり。

申込

往復はがきまたはEメール(1通で2人まで)で、見学希望日、参加者全員の氏名、年齢、住所、電話番号を書いて、6月3日(月)(必着)まで、〒010-8560秋田市役所広報広聴課 Eメール skengaku@city.akita.akita.jp *電話・ファクスでは受け付けません。就学前のお子さんは不可。



故郷の原風景…鶴養集落の水路

うつ会秋田の集い…うつ病のかたやご家族が悩みなどを語り合う場です。**日時**▶6月2日(日)、7月7日(日)、14:00~16:00 **会場**▶遊学舎 **参加費**▶500円 **定員**▶20人 **申込**▶うつコミュニティ・うつ会秋田の堀さん☎(862)8491
行政と暮らしの困りごと相談…①行政への苦情や要望のほか、②弁護士、行政書士、税理士が各種相談に応じます。**日時**▶6月8日(土)13:00~16:00 **会場**▶アルヴェきらめき広場 **申込**▶②は予約制で、定員各9人。6月3日(月)9:00から秋田行政評価事務所へ。☎(823)1100
オープンガーデン秋田…庭作りを趣味とするかたの庭を見てみませんか。公開期間は6月8日(土)~12日(水)。場所など詳しくは、オープンガーデン秋田会長の戸松さんへ。☎(829)0075
あきたのファミリー募集…県内で学ぶ外国出身の学生と交流しませんか。**問・申込**▶秋田県国際交流協会 ☎(893)5499

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

けんこうびよう けんこうりょうり 健康美容と健康料理

申込▶5月20日(月)9:00から河辺市民サービスセンター☎(882)5171
健康美容講座…お肌の手入れや年齢に合った化粧の仕方など。**日時**▶6月17日(月)10:00~12:00 **会場**▶河辺市民サービスセンター **先着**▶15人
健康料理教室…メタボ・かせ予防の料理。**日時**▶6月7日(金)、8月2日(金)、10月4日(金)、12月6日(金)、10:30~14:00 **会場**▶河辺総合福祉交流センター **材料費**▶4,000円 **先着**▶12人

しょうしんしゃきょうしつ フォークダンス初心者教室

日時▶6月12日(水)~7月10日(水)の毎週水曜日、19:00~20:30 **会場**▶北部市民サービスセンター **先着**▶20人
申込▶5月20日(月)9:00から北部市民サービスセンター☎(893)5969

無料相談



市民相談センターの

	相談の種類	相談日時	相談場所	定員	申し込み
要予約	法律	6月6日(木)・20日(木)9:00~11:40	市民相談センター	各8人	予約は5月21日(火)8:30から、市役所1階の市民相談センターの窓口か電話で。☎(866)2039 *「要予約」の相談の利用は、同一年度内に1人各1回までです。
		6月6日(木)13:30~16:10	秋田テルサ		
		6月13日(木)9:00~11:40	北部市民サービスセンター		
	司法書士	6月11日(火)13:00~16:00	市民相談センター	各6人	
	年金・社会保険	6月14日(金)13:00~16:00			
公証人・遺言	6月18日(火)9:00~12:00				
予約不要	税務	6月18日(火)13:00~16:00	市民相談センター	各6人	相談の順番は当日の先着順です。直接、市役所1階の市民相談センターへお越しください。
	行政書士	6月7日(金)13:00~16:00			
	行政	6月12日(水)13:00~16:00			
	人権・困りごと	6月13日(木)13:00~16:00			