



子育て講座

栄養士、保健師、歯科衛生士による、離乳食の進め方の話と歯のお手入れ方法の実技、個別相談を行います。

対象▶生後4か月～11か月頃の赤ちゃんと保護者 **日時**▶9月22日(月)10:30～11:30 **会場**▶河辺市民サービスセンター3階和室
申込▶河辺子育て交流ひろば

☎(882)5146

金田昭三先生の育児講座

子どもの心の発達と絵本の選び方について話します。先着20組。

対象▶就学前のお子さんと保護者 **日時**▶9月30日(火)10:30～11:30 **会場**▶南部市民サービスセンター2階和室
申込▶9月8日(月)9:00から南部子育て交流ひろば☎(838)1216

子育て支援者研修会

日赤の指導員による実技を交えた、子どもの事故予防と応急手当。

対象▶子育て支援活動に関わるかた **日時**▶10月3日(金)13:30～15:30 **会場**▶アルヴェ4階和室 **定員**▶20人
申込▶9月8日(月)9:00から子ども未来センター☎(887)5340

保育所で遊ぼう！

■**保育所開放** 0歳～5歳のお子さんと親が対象です。時間は9:45～11:00。詳しくは各保育所(太字)へお問い合わせください。

9月9日(火)…寺内☎(863)6253、泉☎(823)1626
9月10日(水)…岩見三内☎(883)2555
9月17日(水)…川口☎(832)4582、新波☎(887)2014、雄和中央☎(886)2595
9月18日(木)…川添☎(886)2139、土崎☎(845)1571
*土崎は幼児安全法講習会を実施。
■**青空保育** お子さんを遊ばせながら、保護者同士で交流します。雨天中止。9月11日(木)10:10～10:50、川添保育所園庭で。☎(886)2139
■**赤ちゃんルーム** 将来の保護者、祖父母が対象です。初期離乳食の試食や人形を使った育児体験。9月20日(土)9:45～11:00、土崎保育所で。☎(845)1571

地域で育児♪

太字の()内は対象年齢です。問い合わせ先の◎は、各地区の主任児童委員さんの印です。
■**HOTの会の「ほっと広場」(0歳～5歳)** 9月8日(月)10:00～11:30、広面児童館で。保険料1家族50円。**問**▶堀江さん☎(837)0584
■**ほっぺの会(0歳～就学前)** 9月9日(火)9:45～11:30、仁井田児童館で。**問**▶◎田近さん☎(839)5002
■**チャイルド中通(就園前)** 9月9日(火)10:00～11:30、中通児童館で。**問**▶◎高橋さん☎(833)4583
■**おのぼリズムの体験会(南部地域に住む生後3か月～就園前)** 9月11日



(木)10:30～12:00、仁井田児童館で。**申込**▶佐藤さん☎080-1823-1163
■**子育てサロンわくわく(就園前)** 9月19日(金)10:00～11:30、土崎南児童センターで。**問**▶◎成沢さん☎(845)1051
■**しゃぼんだま広場(就学前)** 3B体操。9月19日(金)10:00～11:30、四ツ小屋児童センターで。**問**▶◎伊藤さん☎(839)3891
■**すこやか広面(0歳～5歳)** マツキ一さんと遊ぼう。10月7日(火)10:00～11:30、広面児童館で。風船代1世帯100円と保険料50円。**問**▶◎山石さん☎(836)4868

.....
■**NPO法人子育て・高齢者介護サポートばっけの会の「おはぎ作り講習会」** 9月21日(日)10:00～12:00、遊学舎で。対象は就学前のお子さんがある家族。参加費は親子3人で700円。お子さん1人増で+200円。先着12組。託児は1,000円(市の子育てクーポン券利用可)。**申込**▶9月8日(月)9:00からばっけの会☎(834)4733

幼稚園・保育所の開放日

太字の()内は対象年齢です。詳しくは各施設へお問い合わせください。
■**土崎カトリック幼稚園(就園前)** 9月11日(木)10:30～11:30。内履き持参。**問**▶☎(845)1786
■**はねかわ保育所(0歳～5歳)** 9月17日(水)9:30～11:00。**申込**▶☎(879)2139

*子育て交流ひろばは、各市民サービスセンターの2階(南部と雄和は1階)にあります。

会場	催し(対象)	内容	日時
子ども未来センター(アルヴェ5階)☎(887)5340	おはなし会(就学前)	ボランティアによる読み聞かせ	9/9(火)10:30～11:00
	つくっチャオ(就学前)	プチプチでロケット作り	9/11(木)10:30～11:30
	びよんびよん広場(2歳～3歳)	おさかなつりごっこ	9/18(木)①10:00～、②10:40～
	よちよち広場(0歳～1歳)	おさかなを作って遊ぼう	9/25(木)①10:00～、②10:40～
北部子育て交流ひろば☎(893)5985	つくってポン!!(就学前)	手型を押しておいちゃん、おはあちゃんにプレゼント	9/10(水)10:30～11:00
	ころんころんタイム(0歳～1歳)	運動会ごっこ	9/17(水)10:30～11:00
西部子育て交流ひろば☎(826)9007	ぐるぐるべったんこ(就学前)	敬老の日プレゼント!クマちゃん小物入れ	9/10(水)10:30～10:50
	バナナの一む(2歳～3歳)	パネルシアターと親子ダンス	9/17(水)10:30～10:50
南部子育て交流ひろば☎(838)1216	ほかほかの一む(就園前)	エプロンシアターとダンス	9/10(水)10:30～11:00
雄和子育て交流ひろば☎(886)5530	ぐーちよきばあ(就学前)	ミニレクリエーション	9/9(火)10:30～10:50
	乳幼児の健康講話と相談(就学前)	子どもの歯の健康についての話	9/9(火)10:50～11:20
フォンテ文庫(フォンテAKITA6階)☎(893)6167	作ってあそぼう工作会(2歳～小3)	パカパカおうまさん作り	9/13(土)11:15～11:45
	えほん修理屋さん(どなたでも)	破損した絵本の修理	9/20(土)10:30～12:00
	おはなしの会(2歳～6歳)	大きな絵本や紙芝居など	9/20(土)①11:15～、②14:00～

親子で遊ぼう！

- 入場無料
- 直接会場へ





いきいきサロン

65歳以上のかたが対象です。参加無料。①は動きやすい服装で。直接会場へどうぞ。

①体を動かそうADL体操 日時▶9月10日(水)10:00~12:00
会場▶八橋老人いこいの家 ☎(862)6025

②演歌・歌謡教室 日時▶9月11日(木)10:00~12:00 会場▶飯島老人いこいの家☎(845)3692
持ち物▶筆記用具

人明和会☎(834)6461

■外旭川病院「コスモス祭り」 無料健康相談、ステージイベント、出店など。日時▶9月21日(日)10:00~15:00 会場▶外旭川病院裏の公園 問▶外旭川病院☎(868)5511

■秋田赤十字病院市民公開講座～がん治療の最前線 日時▶11月3日(月)13:30~15:30 会場▶県総合保健センター2階大会議室 定員▶180人 申込▶はがきに、「市民公開講座」と明記の上、住所、氏名、電話番号、希望人数を書いて、9月30日(火)(必着)まで、〒010-1495 上北手猿田字苗代沢222-1 秋田赤十字病院企画調査課☎(829)5000

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

市立病院の各種教室

会場は市立秋田総合病院2階講堂。車でお越しのかたに駐車場無料スタンプを押します。☎(823)4171

■呼吸教室 理学療法士、臨床心理士、臨床検査技師による話。

日時▶9月11日(木)13:00~14:10

■緩和ケア教室 同病院のリハビリセラピストの武田解子さんによる、リンパ浮腫ケアの話。

日時▶9月25日(木)13:30~14:30

学校開放スポーツ教室

種目はフロアカーリングです。小・中学生は保護者同伴で。定員各20人。

日時と会場▶9月17日(水)19:00~20:30、牛島小学校体育館で。9月24日(水)19:00~20:30、大住小学校体育館で 保険料▶各30円

申込▶スポーツ振興課☎(866)2247

みんなの掲示板④

■生き生き健康スポーツ教室(太極拳)

日時▶9月8日(月)・22日(月)・29日(月)、13:00~15:00 会場▶市立体育館多目的ホール 保険料▶各30円

定員▶各20人 申込▶NPO法人スポーツクラブあきた☎(828)8676

■「いきいきフェスティバル」老若男女テニス交流会 日時▶9月26日(金)

9:30~ 会場▶北野田公園テニスコート(河辺) 参加費▶1人300円

先着▶32チーム(1チーム4人以上)

申込▶9月8日(月)から18日(木)まで。申込方法など、詳しくは秋田市総合振興公社へお問い合わせください。

☎(829)0221

■ぶりこテニス大会&Fifty はたはたテニス大会 種目▶ぶりこ=女子ダブルスC・D級、はたはた=50歳以上ダブルス団体戦 日時▶10月1日(水)

会場▶県立中央公園テニスコート(雄和) 参加費▶ぶりこ=1組3,200円、はたはた=1人1,600円

申込▶9月11日(木)まで日本女子テニス連盟秋田県支部の辻さん

☎080-1826-0552

■秋田市視覚障がい者協会のあん摩、はり奉仕活動 手ぬぐいをご持参ください。日時▶9月28日(日)10:00~14:30 会場▶仁井田下丁町内会館(仁井田本町五丁目)

問▶同協会の石黒さん☎(828)1824

■中通総合病院「生き生き健康フェア」 無料健康相談、視力・血圧測定など。

日時▶9月20日(土)10:00~14:00 会場▶秋田市民市場 問▶社会医療法

サンライフ秋田 運動と趣味の教室



20歳以上のかたが対象で、いずれも先着順です。申し込みは、9月6日(土)9:00からサンライフ秋田(八橋南一丁目)の窓口、または電話で受け付けます。☎(863)1391

教室名	日程	受講料	定員
骨盤引き締めサン・エアロ	10月8日(水)▶12月10日(水)の毎週水曜、18:00~19:15	9,000円	25人
骨盤引き締めミディアム・エアロ	10月10日(金)▶12月19日(金)の毎週金曜、10:00~11:15	9,000円	25人
リズム体操&ストレッチ	10月8日(水)▶12月10日(水)の毎週水曜、10:45~12:00	9,000円	25人
やさしい社交ダンス (Step 1)	10月11日(土)▶12月13日(土)の毎週土曜、10:00~12:00	10,100円	25人
パッチワーク (初級)	10月9日(木)▶12月11日(木)の毎週木曜、10:00~12:00	10,100円	15人
フラワーアレンジメント	10月9日(木)▶12月4日(木)の隔週木曜、18:30~20:30	5,050円	15人
謡曲 (喜多流)	10月11日(土)▶12月13日(土)の毎週土曜、18:00~20:00	8,100円	15人
疲労回復と至福の時…女性のみ	10月11日(土)▶12月13日(土)の毎週土曜、10:30~11:45	9,000円	20人
運動不足な人の教室…女性のみ	10月9日(木)▶12月11日(木)の毎週木曜、18:45~20:00	9,000円	20人
ヨガで癒す心と身体…女性のみ	10月8日(水)▶12月10日(水)の毎週水曜、13:30~14:45	9,000円	20人
心と身体の太極拳	10月7日(火)▶12月16日(火)の毎週火曜、18:30~20:00	9,000円	20人
癒しのストレッチ&ピラティス	10月10日(金)▶12月12日(金)の毎週金曜、10:30~11:45	9,000円	20人
バランスボールで姿勢美人	10月7日(火)▶12月16日(火)の毎週火曜、10:30~11:45	9,000円	20人
フラダンス	10月9日(木)▶12月11日(木)の毎週木曜、18:30~19:45	9,000円	20人
ヨガ教室	10月10日(金)▶12月12日(金)の毎週金曜、18:30~19:45	9,000円	20人

※※

※=別途材料費あり