



くらくらサロン

65歳以上のかたが対象です。
時間は10:15~12:00(ADL体操の②は10:00~)。
参加無料。動きやすい服装で直接会場へどうぞ。

【ADL体操】

- ①11月8日(水)、八橋老人いこいの家で。☎(862)6025
- ②11月15日(水)、雄和ふれあいプラザで。☎(886)5071

【ラフター(笑い)ヨガ】

11月9日(木)、飯島老人いこいの家で。☎(845)3692

ザ・ブーン健康増進教室

ストレッチ・水中歩行・水泳で健康づくり。申し込みは、11月3日(金)9:00からクアードームザ・ブーンへ。☎(827)2301

①曜日・時間帯別 実施日▶11月21日(火)・24日(金)・28日(火)

受講料(入館料別)▶1回590円

②バス送迎付き 実施日▶11月24日(金) 受講料(入館料込)▶1,100円

*ザ・ブーンは、施設の定期点検のため、11月6日(月)から17日(金)まで休館します。

アルコール依存症セミナー

依存症者への関わり方について、国立病院機構久里浜医療センター(神奈川県)の精神科医・岩原千絵さんが講演します。

日時▶11月22日(水)13:30~15:30
会場▶市保健所(八橋) 定員▶80人
申込▶健康管理課☎(883)1180

男性のための食生活講座

食生活とお口の健康に関する講話と、料理の基本を学ぶ初心者向け調理実習。対象▶65歳以上の男性
日時▶12月5日(火)9:30~13:00
会場▶市保健センター(八橋)
先着▶18人(初めてのかた優先)
申込▶11月6日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178

市立病院の教室

会場は市立病院2階講堂。駐車無料スタンプあり。詳しくはお問い合わせください。☎(823)4171

■**肝臓教室** 11月7日(火)13:30~14:45。アルコール性肝障害と脂肪肝、肝疾患の栄養について

■がんサポート教室

11月16日(木)13:00~14:30。乳がんについて

■**こころの教室** 11月20日(月)13:00~14:30。「豊かさの意味」をテーマに、心といのちを考える会会長の袴田俊英さんが講演します

■**IBD教室** 11月21日(火)13:30

~14:45。小児の栄養、炎症性腸疾患、クローン病などについて

悩まずにご相談ください

■障がい児者総合相談会

日時▶11月12日(日)13:30~16:00
会場▶中央市民SC洋室2・3(市役所3階) 問▶障害者生活支援センターほくと
☎(873)7804・FAX(853)4977

■食生活相談

日時▶11月20日(月)9:30~16:30
会場▶市保健センター(八橋) 先着▶5人 申込▶11月6日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178

■**ふれあい法律相談** 高橋佑輔弁護士が応じます。申し込みは1つの相談内容につき年度内1回まで。日時▶11月20日(月)10:00~12:00 会場▶市老人福祉センター(八橋) 先着▶6人(初めてのかたを優先) 申込▶11月6日(月)10:00から市社協ふれあい福祉相談センター☎(863)6006

■**出前こころのケア相談** 臨床心理士が、心の問題を抱えるご本人の話を聞き、本人が問題解決できるようサポートします。

日時▶11月28日(火)13:30~16:00
会場▶西部市民SC 先着▶2人
申込▶健康管理課☎(883)1180

思いを語り合いませんか

■**若者の語り場** 対象▶39歳以下のかた 日時▶11月11日(土)15:00~17:00 会場▶中央市民SC洋室6(市役所2階) 参加費▶500円 問▶NPO目的のある旅の草野さん ☎080-3088-7506

■**KHJ秋田ばっけの会の集い** 対

象▶ひきこもりのかたやご家族
日時▶11月18日(土)13:00~16:00
会場▶中央市民SC洋室4(市役所3階) 問▶同会の菅原さん

☎090-6688-5216

■死別の苦しみ・悲しみを語る集い

日時▶11月18日(土)13:00~16:00(個人ケアは要予約で15:20~)
会場▶県社会福祉会館(旭北) 参加費▶300円 問▶秋田グリーンケア研究会☎080-5000-8706

■**介護者のつどい** 寝たきりや認知症のかたなどを介護する上での悩みや思いを話し合います。

日時▶11月24日(金)13:30~15:00
会場▶市保健センター(八橋)
問▶つどい代表の小野さん

☎090-9037-4482

みんなの掲示板③

■秋田県診療放射線技師会の公開講座「医療被ばく 本当に大丈夫？」

日時▶11月11日(土)15:40~16:40
会場▶ルミエール秋田シネマ2
問▶秋田大学医学部附属病院放射線科の照井さん☎(834)1111

■秋田駅ぼぼろーどにある木のカウンターのメンテナンス・ワークショップ

日時▶11月17日(金)・18日(土)、11:00~16:00(昼食は各自) 内容▶木の研磨、オイル塗布 定員▶10人 申込▶秋田公立美術大学企画課☎(888)8478

■**防衛省採用試験(陸上自衛隊高等工科学校生徒)** 15歳以上17歳未満の男性が対象です。試験は1月ですが、一般と推薦で実施日が異なります。詳しくは、お問い合わせください。問▶自衛隊秋田募集案内所☎(864)4929

*市関連以外の掲載事業は、市が特に推奨するものではありません。参加内容は、主催者に事前によくご確認ください。生じたトラブルに関して、市は責任を負いかねます。

