

情報チャンネルa

早春の御所野の丘にわれ行かん サトシ

ふれあい元気教室にご参加を!!

寝たきりや痴呆にならない(しない)ためには、生きがいをもち、仲間をつくり、どんどん外へ出かけることが大切です。月1回この教室に参加して、仲間とふれあい、心と身体を元気にしましょう。

参加期間は1年間。軽い体操やレクリエーションなどを行います。定員は、各会場とも20人程度。参加無料です。

申し込み 保健予防課☎(883)1178

対象となるかた

病気や加齢により身体機能の低下がある40歳以上のかたで、会場へ通うこと(家族送迎も含む)が可能な次のようなかた。ただし、介護保険の要支援・要介護の認定を受けたかたは除きます。

健康に自信がなく、体を動かす機会がほとんどない
友人や隣近所との交流が少なく、家の中に閉じこもりがち
脳卒中後遺症などの障害があっても、日常生活はほぼ自立している

ふれあい元気教室の開催日程(時間は午後1時30分~3時)

地区	開催日	会場
南部地区	6月20日(火)から、毎月 おおむね第3火曜日	御所野の中央地区老人福祉 総合エリア交流センター
西部地区	5月23日(火)から、毎月 おおむね第4火曜日	西部公民館
上記以外の 地区	6月6日(火)から、毎月 おおむね第1火曜日	市保健センター



講座

こうれいしゃがっきゅう なんせいだいがく
高齢者学級「南星大学」

60才以上のかたが対象。健康と生きがいをもとめて学びます。

とき / 5月11日(木)から来年3月まで月1回 ところ / 南部公民館

申し込み 南部公民館

☎(832)2457

シルバーカレッジ^{とうぶ}東部

東部地区にお住まいの60歳以上のかたが対象の生涯学習の集いです。とき / 5月17日(水)から来年3月7日(水)までの毎月第1水曜日に11回、午前10時~正午 ところ / 東部公民館 定員 / 抽選で60人

申し込み 4月25日(火)まで、は

がきに、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて、〒010-0041 秋田市広面字釣瓶町13-3 東部公民館シルバーカレッジ東部担当

☎(834)2206

けやき^{だいがく}大学

おおむね60歳以上のかたを対象にした生きがいと健康づくりの教室です。会場はいずれも八橋の市老人福祉センター。定員は抽選で各30人、陶芸のみ20人。受講無料。

▶陶芸 = 5月16日(火)から11月21日(火)までに12回、午後2時~

▶実用書道 = 5月17日(水)から12月20日(水)までに15回、午前10時~

▶薬草 = 5月24日(水)から7月26日(水)までに5回、午後1時30分~

▶ヨガ健康 = 5月25日(木)から7月27日(木)までに5回、午前10時~

▶ペン習字 = 5月27

日(土)から来年2月10日(土)までに15回、午前10時~ ▶潤いある生活を送るために = 6月1日(木)から8月3日(木)までに4回、午後1時30分~

申し込み 4月21日(金)から28日(金)まで(午前10時~午後3時)市社会福祉協議会☎(862)7445

ミッシーのつどい^{なかとおりふじんがっきゅう}(中通婦人学級)

福祉や健康などについて、一緒に学びましょう。

とき / 毎月第2金曜日(4月は21日)、午前10時~正午 ところ / 中通児童館 年会費 / 1,500円

申し込み 中央公民館

☎(824)5377

女性^{じょせい}学習^{がくしゅう}センター^{こうざ}の講座

申し込みは、とは4月20日(木)午前9時から、は4月26日(水)午後6時30分から女性学習センター☎(832)2191

硬式テニス教室(午前の部・夕方の部) = 初心者が対象。いずれも、5月12日(金)から24日(水)までに5回、午前の部は午前10時~、夕方の部は午後5時30分~。受講料は、午前の部は2,500円、夕方の部は2,300円。先着で女性各20人。

行政書士試験準備講座 = 5月17日(水)から10月18日(水)まで毎週水曜日に23回、午後6時30分~。受講料は14,170円。先着で男女30人。

宅地建物取引主任者資格試験準備講座 = 5月11日(木)から10月5日(木)まで毎週木曜日に21回、午後6時30分~。受講料は17,870円。抽選で男女45人。

ふるさと^{たいげん}体験クラブ

小学4~6年生が対象です。春・秋の自然観察、陶器・凧、木の工作、むかしの遊び体験など。

とき / 5月27日(土)から来年1月までに6回 定員 / 先着40人 材