

# 健康



## 女性のための食生活講座

20歳以上の女性が対象です。骨粗しょう症予防のための食事の作り方を学びます。受講無料。  
 とき / 8月29日(火)午前10時～午後1時 ところ / 市保健センター  
 定員 / 先着30人  
 申し込み 8月16日(水)から保健予防課 ☎(883)1174

## 生活習慣病予防教室

20歳以上のかたが対象です。医師の講話や健康運動指導士の実技指導など。受講無料。  
 とき / 9月14日(木)、22日(金)、10月2日(月)、10日(火)の4回、午後1時20分～3時30分 ところ / 市保健センター 定員 / 先着30人  
 申し込み 8月14日(月)から保健予防課 ☎(883)1176

## 在宅介護者のつどい

寝たきりや痴呆のかたを家庭で介護しているかたが、日ごろの悩みや思いを話し合う場です。参加無料。お気軽にどうぞ。  
 とき / 8月23日(水)午後1時30分～3時 ところ / 御野場地域センター  
 申し込み 保健予防課 ☎(883)1178

## 歯科保健シンポジウム

「健やかな生活をおくるための口の健康」をテーマに東京歯科大学の奥田克爾教授の講演など。参加無料。直接会場へどうぞ。

## 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。

みんなで軽い体操やレクリエーションなどを行います。参加無料。

**対象者**

病気や加齢により身体機能の低下がある40歳以上のかたが対象です。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。

とき / 9月5日(火)から毎月おおむね第1火曜日の午後1時30分～3時 ところ / 市保健センター(八橋字戌川原)

申し込み 保健予防課 ☎(883)1178

とき / 8月27日(日)午後1時～3時 ところ / 秋田ビューホテル  
 問い合わせ 市歯科医師会 ☎(823)4564

## 健康フォーラム

地域保健推進員と一般のかたが対象です。県総合保健事業団の井上義朗先生による胃がん最新情報についての講演やレクリエーションなど。参加無料。直接会場へ。  
 とき / 9月1日(金)午後1時30分～3時15分 ところ / 文化会館  
 問い合わせ 保健予防課 ☎(883)1176

## いい歯のお年寄り募集

県では、80歳以上(大正9年11月8日以前に生まれたかた)で20本以上自分の歯をお持ちのかたを募集しています。応募されたかたは歯医者さんで歯の状態を審査して、20本以上あったかたには認定

証をさしあげます。

申し込み 8月21日(月)から9月2日(土)まで秋田中央保健所健康増進班 ☎(855)5172

## 食生活相談

高血圧、糖尿病、肥満のかたなどの食事について、栄養士が相談に応じます。事前に予約を。  
 とき / 8月31日(木)午前10時～午後3時 ところ / 市保健センター  
 申し込み 保健予防課 ☎(883)1174

## パーチェット病患者の相談会

医師の講話や個人相談、パーチェット病の患者さん同士の情報交換など。ご家族のみなさんもお気軽にどうぞ。  
 とき / 8月31日(木)午後1時～3時30分 ところ / 市保健所  
 申し込み 健康管理課 ☎(883)1180



放送番組の詳しい日程は  
 広報課へどうぞ ☎(866)2034

5  
分  
間  
番  
組

ABS 秋田市だより  
 月～金 午前10時25分～  
 土 午後3時55分～  
 AKT 花時計からのたより  
 月～金 午前11時25分～  
 日 午前8時55分～  
 AAB ハローナウあきた  
 月～金 午前10時55分～

15  
分  
間

8/27(日)7:30～ ABS けやきの街から「生涯学習のすすめ」

8/11(金)▶8/15(火)  
 関谷四郎記念室  
 (赤れんが郷土館)  
 民俗芸能合同発表会  
 夏の大森山動物園

8/16(水)▶8/22(火)  
 秋田市の工芸品  
 図書館へ行こう  
 市の功労者紹介