

IT講習は次号で

「IT講習会」については、広報あきた4月27日号および広報折り込み広告でお知らせします。今回の5ページもご覧ください。

生涯学習室

40人(当日も受け付けます)
とき / 4月19日(木)から来年3月までの木曜日に40回、午後6時30分～8時
ところ / ジョイナス 会費 / 月1,000円 教材費 / 年間約3,000円

申し込み 秋田にほんごの会の伊藤さん☎(823)8778(FAX兼) 金谷さん☎(834)2725(FAX兼)

ミニテニス教室

運動不足の解消にいつでも、どこでもできるミニテニス。定員40人。
とき / 5月9日(水)、15日(火)、23日(水)、30日(水)、6月6日(水)の5回、午前10時～正午
ところ / 茨島体育館 参加料 / 500円

申し込み 4月27日(金)まで体育課☎(866)2247

初心者水泳教室

いずれも5回の教室です。申し込みは、はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、コース名を書いて、4月25日(水)まで、〒010 1412秋田市御所野下堤五丁目1-1 中央シルバーエリアコミュニティセンター。多数の場合は抽選。☎(829)2151

小学校低学年水曜コース = 5月9日(水)から 幼児(4歳以上)木曜コース = 5月10日(木)から 幼児(4歳以上)金曜コース = 5月11日(金)から

市民相談室の無料相談

人権・困りごと	4月26日(木)、午後1時～4時
交通事故	5月2日(水)、午前9時～午後3時
法律	5月7日(月)、午前9時～正午 5月10日(木)、午前9時～正午(会場は新屋支所)
登記	5月8日(火)、午後2時～4時

問い合わせ 市民相談室☎(866)2039
新屋支所☎(888)8080

一般金曜コース = 5月11日(金)から
水中運動教室水曜コース = 5月9日(水)から

は午後3時30分からで1,100円。 は午前10時からで2,650円。

テルサEnjoyスポーツ

受講料1回630円。申し込みは秋田テルサ☎(826)1800

エアロビクス = 4月17日(火)・20日(金)・24日(火)午後6時15分～、4月28日(土)午前10時30分～

ステップエクササイズ = 4月18日(水)午後6時15分～、4月24日(火)午後1時30分～
親子ピクス = 4月28日(土)午後2時～

バドミントン = 4月19日(木)・26日(木)午後6時30分～、4月20日(金)・27日(金)午前10時～
ビニールボールパレー = 4月19日(木)・26日(木)午後1時30分～
ダンベル = 4月20日(金)・27日(金)午前10時15分～

テルサ健康トレーニング

健康測定を行い、無理なく楽しみながらトレーニング。18歳以上対象。定員10人。参加料2,900円。

とき / 4月25日(水)から5月23日(水)まで毎週水曜日に5回、午前10時～正午
ところ / 秋田テルサエクササイズルーム

人権擁護委員にご相談を

次の4人のかたが法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。人権擁護委員は、基本的人権が侵害されないよう、いじめや体罰、家庭内の問題、隣近所の問題などの相談に応じます。

秋田市の人権擁護委員

面山恭子さん☎(865)8175

大野光子さん☎(834)2226

伊岡森久明さん☎(839)7124

早川ヒトミさん☎(823)1044

申し込み 秋田テルサ

☎(826)1800

南消防署の救命講習会

心肺蘇生法や応急手当の仕方を実習します。参加無料。

とき / 4月22日(日)午前9時～正午
ところ / 秋田南消防署

申し込み 4月18日(水)まで秋田南消防署☎(839)9551

石油機器技術管理の講習

石油機器技術管理講習・認定試験は6月11日(月)・12日(火)、みずほ苑で。再講習は6月13日(水)、秋田テルサで。申し込みは4月16日(月)から5月18日(金)まで消防本部予防課☎(823)4247へ

ふれあい元気教室にご参加を!!



5月8日(火)から1年間、毎月おおむね第2火曜日
八橋の市保健センターで

寝たきりや痴呆にならない(しない)ためには、生きがいを持ち、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。

軽い体操やレクリエーション、作品づくりなどをします。定員は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