

ふれあい元気教室へどうぞ



軽体操、レクリエーション、作品づくりなどを楽しんでみませんか。スタッフは医師、理学療法士、作業療法士、保健師など。仲間とふれあい、心と体を元気にしましょう。参加無料。

対象 65歳以上のかた(介護保険の要支援・要介護の認定者を除く)

日時 6月10日(火)から来年3月10日(火)まで、おおむね毎月第2火曜日、午後1時30分～3時

会場 市保健センター **定員** 20人程度

申し込み 市保健所保健予防課 (883)1176

ファミリーサイクリング大会



秋田大橋から雄和フィールドアスレチックまで約2時間のコースです。小雨決行。お楽しみ抽選会もあります。ぜひご参加ください。

日時と集合場所 5月25日(日)午前9時20分～午後3時 秋田大橋の河川敷集合(午前9時から受け付け)

参加費 1人500円(保険、飲み物代など)

定員 100人(小学5年生以下は保護者同伴)

申し込み 5月23日(金)まで秋田県サイクリング協会へ。(864)4062



ゴルフを楽しもう!

秋田リバーサイドグリーン

仁井田字新中島(雄物川河川敷) (829)0223
プレー代/平日2,800円 土・日、祝日3,800円
回数券/24,000円(11枚綴り)

秋田リフレッシュガーデン

御所野地蔵田(秋田テルサとなり) (826)1717
プレー代/平日2,000円 土・日、祝日3,000円
ポイントカード/5ポイントで無料プレー券1枚

* 2つのゴルフ場の共通パスポートもあります!

年間/52,000円 3か月/22,000円

* 回数券、共通パスポートの利用時は、ゴルフ場利用税400円が必要です

— あなたのとなりに
元気な笑顔 ♪

健康

市民の健康づくりの行動計画「健康あきた市21」

市民健康づくりガイドをご利用ください

野菜の上手な食べ方、ウォーキングの基本、ストレス解消法など、健康づくりのコツをわかりやすく書いたガイドブック(無料)を作りました。どうぞご利用ください。



健康情報が満載!



こちらに置いてあります

市民相談室(市役所1階) 土崎支所 新屋支所
アルヴェ市民サービスセンター
河辺市民センター 雄和市民センター
各公民館 各地域センター

問い合わせ 市保健所保健総務課 (883)1170

ザ・ブーン の健康講座



5月の健康講座

...アクアビクス、水中歩行、水泳、ストレッチを自由に受講できます。開講日は5月7日(水)以降の火・水・金曜日。全日程受講できるフリーコースが4,000円、1日コースが525円(いずれも入館料別)。

新登場! 温泉入浴&プール健康講座(バス送迎付)

...メニューはストレッチ、水中歩行など。秋田駅東口からのバス送迎、ザ・ブーンの入館料も込みで、1人1,050円! とてもお得な講座です。ぜひご参加ください。

5月の開講日 = 5月9日(金)・16日(金)・23日(金)・30日(金)
講座の日程 = 秋田駅東口発(9:45)▶ ザ・ブーン(10:15)▶ ストレッチ、水中歩行(10:45~12:15)▶ ザ・ブーン発(14:30)▶ 秋田駅東口着(15:00)

申し込み 5月5日(月)午前9時から、クアドームザ・ブーンへ。(827)2301

健康

はつらつ情報



いきいきサロン

65歳以上のかたが対象です。時間は午前10時～正午。参加無料。直接会場へどうぞ。

ヨガ教室 5月8日(木)、雄和ふれあいプラザで。(886)5071

風呂敷の活用術 5月15日(木)、飯島老人いこいの家で。(845)3692

エアロビクス・ストレッチ体験会

中高年向けの体験会です。

日時 / 5月8日(木)・15日(木)、午前10時15分～11時45分 会場 / 茨島体育館 参加費 / 1,000円

問い合わせ 中高年エアロの会の石井さん 090-7796-1289

市保健所の健康判定

食習慣や生活習慣、運動習慣などについて、栄養士や保健師などが個別にアドバイス。運動の実技指導も。無料。

対象 / 20歳以上のかた

日時 / 5月29日(木)午後1時～5時 会場 / 市保健センター

申し込み 市保健所保健予防課

(883)1175

フロアカーリング体験教室

参加無料。先着20人。

対象 / 小学4年生以上のかた

日時 / 5月17日(土)午前10時～正午 会場 / 上北手地域センター

申し込み 5月7日(水)午前9時から、上北手地域センター (839)2522

肝がん撲滅のための肝臓病教室

B型・C型肝炎の最新治療に関する基調講演やパネルディスカッション。日時 / 5月18日(日)午後1時30分～3時30分 会場 / アルヴェ2階多目的ホール 参加費 / 無料 定員 / 350人(応募多数の場合は抽選)

申し込み はがきかファクスに、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて(複数で参加する場合は全員分)、5月9日(金)(必着)まで、〒010-0933川尻松丘町4-30 市立秋田総

合病院医事課 (823)4171
ファクス(866)7026

がんの治療法を学ぼう

がんの治療方法や免疫向上の方法などを学びます。参加費1,000円。

日時 / 5月18日(日)午後1時30分～4時 会場 / 秋田テルサ

申し込み ウェラー・ザン・ウェルの会の鎌田さん (893)2666

青空スポーツ教室

会場は八橋運動公園の健康広場。保険料1日30円。先着各30人。申し込みは、5月7日(水)午前9時からスポーツ振興課へ。(866)2247

グラウンドゴルフ 5月21日(水)午前9時～正午

武術太極拳 5月22日(木)・23日(金)、午前10時～正午、5月28日(水)午後1時30分～3時30分、5月29日(木)午後7時～9時

在宅介護者の集い

寝たきりや認知症などのかたを自宅で介護しているかたが対象です。参加無料。直接会場へどうぞ。

日時 / 5月23日(金)午後1時30分～3時 会場 / 市保健センター

問い合わせ 在宅介護者の集い代表の廣田さん (863)0935

食生活健康相談

肥満、高血圧、糖尿病などのかたの食事について、栄養士が個別に相談に応じます。無料。

日時 / 5月26日(月)午前10時～午後2時30分 会場 / 市保健センター

申し込み 市保健所保健予防課

(883)1175

卓球教室へどうぞ

初心者のかたもどうぞ。ラケット、シューズをお持ちください。

日時 / 5月26日(月)、6月9日(月)・23日(月)、午後6時30分～8時30分 会場 / サンパル秋田 参加費 / 無料 定員 / 先着20人

申し込み 5月7日(水)午前9時から、女性学習センター (824)7764

テニス地域交流会

女子連大会D級以下のかたを対象に、スポーツ指導員が指導します。5月27日(土)午前10時～午後2時、八橋人

工芝コートで。参加費500円。5月17日(土)まで、日本女子テニス連盟秋田県支部のホームページからお申し込みください。

<http://www11.plala.or.jp/altf/>

問い合わせ 同支部の堀江さん

(864)3780

さわやかグラウンドゴルフ交流会

初心者のかた大歓迎です。

日時 / 5月27日(火)午前9時45分～ 会場 / 太平山リゾート公園グラウンド・ゴルフ場 参加費 / 1,000円

申し込み 電話かファクスで、5月20日(火)まで、住所、氏名、電話番号を、秋田市女性のスポーツ愛好者連絡協議会の川村さんへ。

電話・ファクス(889)8262

秋田わか杉国体記念 男女混合8人制バレーボール大会

1チーム12人以内で、男女各4人が常時出場。学生は除きます。

日時 / 6月8日(日)午前9時開会

会場 / 市立体育館

参加費 / 1チーム2,000円

申し込み 市立体育館などにある申込書に参加費を添えて、5月26日(月)まで市立体育館事務室へ。問い合わせはスポーツ振興課 (866)2247

大住地区・体力づくり教室

体力づくり体操、身体機能測定、健康講話など。無料。定員30人程度。

対象 / 大住地区に住む65歳以上のかた(介護保険の要支援・要介護認定者を除く) 日時 / 6月10日(火)から10月までに10回(原則、第2・第4火曜日)、午後1時30分～3時

会場 / 大住地区コミセン

申し込み 市保健所保健予防課

(883)1178

はつらつくらぶ

体力測定、体操、健康講話など。参加無料。定員20人程度。

対象 / 寺内、土崎、將軍野、外旭川、八橋(面影橋以北)に住む65歳以上で毎月参加できるかた(介護保険サービス利用者を除く) 日時 / 6月18日(水)から来年3月まで月1回、午前10時～正午 会場 / コースパル(寺内神屋敷)

申し込み 5月20日(火)まで、寺内地域包括支援センター寿光園

(853)6300