

はり・きゅう・マッサージの 受療券を交付します



後期高齢者医療制度(長寿医療制度)の被保険者のかたに、「はり・きゅう・マッサージの受療券(1回につき800円の助成が受けられる券12枚)」をさしあげます。詳しくは介護・高齢福祉課へ。☎(866)2095

後期高齢者医療被保険者証を持って、介護・高齢福祉課(市役所福祉棟2階)、アルヴェ駅東サービスセンター、土崎支所、西部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、岩見三内連絡所、大正寺連絡所へ。

申し込み

雄和のプールで泳ごう!

開場時間 午前の部▶午前9時～午後零時30分
午後の部▶午後1時30分～5時

利用料金 午前・午後それぞれ 一般105円
高校生52円、中学生以下無料

雄和B & G海洋センタープールが6月20日(土)からオープン!
毎週月曜日は点検のため休館です。

問い合わせ 雄和南体育館☎(887)2318



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。時間は午前10時～正午。参加無料。直接会場へ。
ヨガ教室▶6月22日(月)、八橋老人いこいの家で。☎(862)6025

秋田民謡手踊り▶7月2日(木)、飯島老人いこいの家で。☎(845)3692

スポーツを楽しもう!

スポーツ振興課の教室

保険料1日30円。先着各日30人。申し込みは、6月23日(火)午前9時からスポーツ振興課☎(866)2247

ファミリーバドミントン▶7月7日(火)・14日(火)・23日(木)、午後1時30分～3時30分、7月29日(水)午後7時～9時、茨島体育館で

グラウンドゴルフ▶7月8日(水)午前9時～正午、八橋運動公園の健康広場で

ゲートボール▶7月16日(木)・21日(火)・28日(火)、午後5時～8時、八橋運動公園の健康広場で

母と子のサマーテニススクール

小学生と母親が対象。申し込みは7月7日(火)まで。申し込み方法など、詳しくは日本女子テニス連盟秋田県支部の信田さん☎(829)2927

日時▶7月28日(火)・29日(水)・31日(金)、午前10時～正午、8月1日(土)午前9時～午後4時

会場▶八橋テニスコート **受講料**▶1人2,000円 **定員**▶80人

ミニテニス初心者教室 ラケットは

用意します。**日時**▶7月3日(金)・8日(水)・10日(金)、昼コース(午前10時～正午)、夜コース(午後7時～9時) **会場**▶茨島体育館 **受講料**▶各コース500円 **定員**▶先着各30人

申し込み▶6月22日(月)午前9時から秋田市ミニテニス協会☎(879)2769
リズムウォーキングとストレッチ

おおむね50歳以上が対象。毎週木曜日、午前10時30分～11時30分、遊学舎で。参加費1回900円。直接会場へ。詳しくはNPO法人スポーツクラブあきた☎080-3143-5843

障害者スポーツ教室

身体または知的に障害があるかたが対象です。午前10時～11時30分、県勤労身体障害者スポーツセンター(新屋下川原町2-3)で。受講無料。1日だけでも参加できます。申し込み方法など、詳しくは秋田県障害者スポーツ協会へ。☎・ファクス(864)2750

卓球バレー▶7月2日(木)

ボッチャ▶8月6日(木)

フライングディスク▶9月10日(木)

ディスクゴルフ▶10月1日(木)

スマイルボウリング▶11月6日(金)

卓球▶12月3日(木)

西部体育館の健康教室

時間は午前9時30分～10時30分。受講料1回630円。先着各30人。申し込みは、6月23日(火)午前10時から西部体育館へ。☎(828)1180

らくらく軽スポーツ▶7月1日(水)

脚を鍛える筋力運動▶7月15日(水)

すつきりストレッチ▶8月19日(水)

らくらく筋力運動▶8月26日(水)
らくらく軽スポーツ▶9月2日(水)
脳活性化運動▶9月16日(水)

市保健所の健康判定

20歳以上のかたが対象です。食生活や生活習慣などについて、栄養士や健康運動指導士などが個別にアドバイス。運動の実技指導も。7月2日(木)・16日(木)、午後1時～5時、茨島地区コミセンで。無料。申し込みは保健予防課へ。☎(883)1175

うつ病の集いへどうぞ

うつ病家族会学習会 うつ病患者のご家族が対象。うつ病の看護を学びます。直接会場へ。**日時**▶6月25日(木)午前10時～正午 **会場**▶明徳館ビル1階(中通二丁目1-51) **お茶菓子代**▶100円 **問い合わせ**▶うつ病家族会の鎌田さん☎(829)2477

うつ会秋田の集い うつ病患者やご家族が、悩みや思いを語り合う集まりです。**日時**▶7月5日(日)、8月2日(日)、午後2時～4時

会場▶遊学舎 **参加費**▶500円
申し込み▶うつコミュニティ・うつ会秋田の堀さん☎(862)8491
Eメール masahori-akt@hotmail.co.jp

ひだまりサロン

がん患者やご家族、ご遺族が、悩みや思いを語り合う集まりです。無料。直接会場へ。詳しくは、あけぼの秋田の佐藤さんへ。☎(824)2750
日時▶6月23日(火)午後1時30分～3時30分 **会場**▶サンパル秋田