

はつらつくらぶ

水中運動で介護予防!

水中運動やストレッチ、筋力トレーニングなど。運動後は各施設で入浴もできます。



- 対象** 65歳以上のかたで全日程参加できるかた(要支援・要介護のかたを除く)
*未経験者、高齢者を優先します。
- 定員** 各コース20人(選考により決定します)
- 料金** 1回411円 *昼食は自己負担。
- 時間** 10:00~15:00
*終了時間は前後する場合があります。

会場	コース名	実施日
ザ・ブーン (仁別)	第1コース	5月8日(木)・15日(木)・26日(月)、 6月2日(月)・12日(木)・23日(月)
	第2コース	5月12日(月)・19日(月)・29日(木)、 6月9日(月)・16日(月)・26日(木)
ユフォーレ (河辺)	第3コース	5月19日(月)・26日(月)、6月9日(月) ・23日(月)、7月7日(月)・14日(月)
	第4コース	5月9日(金)・16日(金)、6月13日(金) ・27日(金)、7月11日(金)・18日(金)
中央シルバー エリア (御所野)	第5コース	5月8日(木)・22日(木)、6月5日(木) ・19日(木)、7月3日(木)・17日(木)
	第6コース	5月15日(木)・29日(木)、6月12日(木) ・26日(木)、7月10日(木)・24日(木)

■コースごとの無料送迎バス

- 第1・第2▶秋田駅東口~ザ・ブーン
- 第3▶秋田駅東口~ユフォーレ
- 第4▶雄和~畑谷~戸島~岩見~ユフォーレ
- 第5▶秋田駅東口~東通~城東十字路~桜団地~
秋田赤十字病院~中央シルバーエリア
- 第6▶秋田駅東口~南通~有楽町~楢山~秋田南高校~
仁井田新田~御野場団地~中央シルバーエリア

申し込み 4月14日(月)まで長寿福祉課 ☎(866)8760

動物園 行こう ZOOへGo!



4月19日(土)は、大森山動物園でさまざまなイベントを開催します。入園料720円(高校生以下無料)。

大森山動物園 ☎(828)5508

4月19日は419(飼育)の日

- スペシャル餌やり体験…普段体験できない、ペンギンなどに餌をあげられます
- チャレンジ・ザ・キーパー…飼育員と同じ服を着て、動物のお世話をしてもらいます。定員5組(抽選)。申し込みは4月14日(月)まで大森山動物園へ



桜の植樹に協力してプレゼントをGet!

動物園に桜を植樹する活動などを行っている団体・ニューリーダーズネットワークの主催。4月19日(土)10:00~13:00に、園内ピクニック広場に植樹活動への募金箱を設置します。500円以上ご寄附いただいたかたは、豪華景品などが先着100人に当たる抽選(1回)に参加できます。

また、希望者は当日11:30から行う記念植樹にも参加できます。みなさん揃ってお越しください。



テレビ番組の放送時間が4月から変わりました!



放送日程は広報広聴課へ ☎(866)2034



5分間テレビ番組	ABS こんにちは秋田市から	4/4(金)	●秋田市ほっと情報
	金曜日 11:25~	▼	●平成26年度市民リポーター大募集!(再放送)
	土曜日 11:40~	4/9(水)	
	日曜日 11:55~		
	AAB いきいき秋田市から	4/11(金)	●秋田市の新年度事業①
	月・水曜日 15:50~	▼	●秋田市の新年度事業②
	AKT こんばんは秋田市から	4/16(水)	
	水曜日 22:54~		

4/4(金)	●秋田市のほっと情報
▼	●平成26年度市民リポーター大募集!(再放送)
4/9(水)	
4/11(金)	●秋田市の新年度事業①
▼	●秋田市の新年度事業②
4/16(水)	

*番組内容は、変更になる場合があります。
*5分間テレビ番組は秋田ケーブルテレビでも放送しています。

ABS わがまち大好き秋田市長です(月1回) 4/20(日)11:40~11:55 ●最新の市政情報

ラジオ	エフエム秋田 秋田市マンデー555	毎週月曜日	17:55~	●あきた観光レディー募集中 ●秋田市桜まつり情報
	ABSラジオ 秋田市今週のいちネタ	毎週火曜日	10:30~	
	エフエム橋台 午後スタ	毎週水曜日	14:00~	



健康

・料金の記載がないものは無料です
・申込方法がないものは直接会場へ

元気アップウォーキング教室

距離は3kmから6km程度。

日時▶4月24日(木)から10月23日(木)までの第2・第4木曜に10回、9:30～11:30 会場▶秋田県スポーツ科学センター(八橋)周辺 定員▶70人
申込▶4月8日(火)から秋田県スポーツ科学センター☎(864)6225

市立病院の呼吸教室

COPD(慢性閉塞性肺疾患)について医師、臨床心理士などが話します。駐車場の無料スタンプを押します。
日時▶4月10日(木)13:00～14:10
会場▶市立秋田総合病院2階講堂
問▶市立病院リハビリテーション科☎(823)4171

市保健所の健康相談

会場は市保健センター(八橋)。申し込みは保健予防課へ。②のみ4月7日(月)8:30から。☎(883)1178
①**歯科健康相談** 歯周病やむし歯などの相談に歯科衛生士が応じます。日時▶4月14日(月)9:30～12:00
②**食生活健康相談** 肥満、高血圧、糖尿病などのかたの食事相談に応じます。1人50分程度。日時▶4月15日(火)9:30～16:30 先着▶5人

みんなの掲示板④

■**市民公開講座「難聴を克服する」** 人工内耳に関する話や体験発表など。日時▶4月12日(土)13:00～16:00
会場▶にぎわい交流館2階アート工房
問▶秋田大学病院人工内耳手術者の会の草皆さん☎(852)2047
■**うつ病患者の家族交流会** ひとりで悩まず話しませんか。日時▶4月18日(金)10:00～12:00 会場▶ジョイナス(千秋) 問▶ファミリーサポート桜の会の村山さん☎(845)8079

*スペースの都合などにより、「情報チャンネルa」に掲載依頼があったものすべてを掲載できない場合があります。ご了承ください。

4/6(日)
▼
15(火)

春の全国交通安全運動

4月10日(木)は「交通事故死ゼロを目指す日」。交通ルールとマナーをみんなで守り、特に子どもと高齢者の事故を防ぎましょう。自転車に乗るときは、次の安全利用五則を忘れずに守りましょう。交通政策課☎(866)2035



- ①自転車は車道走行が原則で、歩道を走るのは例外です
- ②車道の左側を走りましょう
- ③歩道は歩行者優先で車道寄りを走りましょう
- ④ルールを守ろう▶飲酒運転や二人乗り、並走は禁止/暗くなったらライトを点灯/交差点では一時停止で安全確認
- ⑤子どもにヘルメットを着用させましょう

いきいきサロン

参加無料。直接会場へ。



- ①**3B体操(65歳以上のかた)** 日時▶4月9日(水)10:00～12:00
会場▶八橋老人いこいの家☎(862)6025 *動きやすい服装で。
- ②**ADL体操(65歳以上のかた)** 日時▶4月15日(火)10:00～12:00
会場▶雄和ふれあいプラザ☎(886)5071 *動きやすい服装で。

ゆうゆうクラブ「作って楽しい布草履教室」

参加無料。直接会場へ。

対象▶60歳以上のかた 日時▶4月17日(木)、5月1日(木)・15日(木)・29日(木)、6月5日(木)、10:00～12:00 持ち物▶編み布、裁縫道具一式、割り箸、洗濯挟み4個 会場・問▶雄和ふれあいプラザ☎(886)5071

北部高齢者大学受講生募集

生きがい健康づくり、移動学習など。

対象▶北部公民館管内に住む60歳以上のかた 日時▶5月14日(水)から来年3月までに11回、13:30～15:00 会場▶北部公民館
年間受講料▶2,000円 申込▶4月7日(月)から25日(金)まで北部公民館☎(873)4839(平日9:00～17:00)

地域型はつづくらぶ

介護予防体操と講話。参加無料。

対象▶65歳以上で要支援・要介護認定を受けていないかた 日時▶4月24日(木)から来年3月までの毎月第4木曜、14:00～15:00 定員▶30人 会場・申込▶千秋苑在宅介護支援センター(外旭川)☎(869)7800

介護支援ボランティア登録講習会

介護保険施設などでボランティア活動をして、集めたスタンプをポイントに換えると、年間最大5,000円の交付金が受けられます。65歳以上で要介護認定を受けていないかたが対象。ご希望のかたは、次のいずれかの講習を受けてください。介護保険被保険者証を持って、直接会場へ。



- ①4月14日(月)14:00～16:00、市老人福祉センター3階(八橋)
- ②5月15日(木)10:00～12:00、市老人福祉センター3階(八橋)

登録講習会の問い合わせ 秋田市社会福祉協議会☎(862)7445