



## 「歩くべあきた」 参加チーム募集!

職場の仲間や友だちとチームを組んで、毎日の歩数を計測・記録しながら、運動不足解消! 参加者にはオリジナルグッズを進呈するほか、シニアの部で3か月継続したかたに歩数計をさしあげます(初参加のかたのみ)。ふるってご参加ください!

保健予防課 ☎(883)1178

### 働く世代の部

9月~2月の毎日の歩数を計測し、チームごとの平均歩数などで順位を競い、上位チームを表彰します。

★1チーム3~4人で先着70チーム

おもな条件▶①市内の同じ職場に勤務しているかた、または20歳以上の市民のかた ▶②運動不足を感じているかた、運動量を増やしたいかた ▶③Eメールとエクセルファイルが使用できるパソコンがある ▶④リーダーを1人決められる

### シニアの部

9月~11月の歩数を計測し、3か月継続できたチームには修了証と参加賞を贈呈します。

★1チーム2~5人で先着30チーム

おもな条件▶①市内在住のかた ▶②平成31年4月1日現在で全員が65歳以上 ▶③メンバー全員が日頃運動不足を感じている ▶④リーダーを1人決められる ▶⑤所定のカウント表を郵送、FAX、Eメールのいずれかで提出できる(Eメールの場合、エクセルファイルが使用できるパソコンがあること)

【申し込み】各市民サービスセンターにある申込用紙で、7月1日(月)から31日(水)までにお申し込みください。用紙は、市ホームページからダウンロードもできます。広報ID番号 1012538

## 個人向け施設見学会

夏休みの思い出づくり!

次のコースからお選びください。専用バスでご案内します。定員各20人(お子さんの参加は小学生以上)。広報広聴課 ☎(888)5471

肉



上級  
インストラクター  
が調理!

①河辺<sup>うしらい</sup>鶏養地区で秋田市産の食材を使ったBBQ<sup>バーベキュー</sup>

7月24日(水)・31日(水)、9:00~14:00(荒天時中止)

内容▶鶏養集落・殿淵・伏伸の滝を散策→バーベキュー 食材費▶2,500円(小学生は800円)。飲み物などは各自ご準備ください

旨



②太平山の自然の中でピザ作り体験

7月30日(火)9:00~13:10

内容▶太平山自然学習センター周辺散策→ピザ作り 参加費▶650円。飲み物などは各自ご準備ください

飾



③木工教室 in さとびあ~フレームプランター作り~  
8月7日(水)9:15~12:40

内容▶上新城のさとびあで、ミズゴケを金網で固定した「フレームプランター」(左写真)作り 参加費▶1,000円(同伴のみの保護者は無料)

申し込み

往復はがき、Eメールのいずれか(1通で3人まで)で、催し名(①は実施日、③は体験希望人数も)、集合場所(市役所かアルヴェ)、解散場所(市役所か秋田駅西口)、参加者全員の氏名・年齢・住所・電話番号を、7月5日(金)(必着)までお知らせください。  
〒010-8560 秋田市役所広報広聴課  
Eメール skengaku@city.akita.akita.jp

\*電話・FAXでは受け付けません。Eメールの場合、いただいたアドレスに返信します。決定通知は7月上旬頃送付します。

## 秋田城跡歴史資料館前期企画展 秋田城と古代仏教

日時

7月20日(土)▶8月25日(日)

9:00~16:30

入館料

200円(高校生以下無料)

秋田城にあった寺院を復元した模型

最北の古代城柵秋田城に伝わり、展開した古代仏教について紹介します。秋田城の付属寺院「四天王寺」や秋田市内の遺跡から出土した火葬墓に関係する遺物を展示します。【問】 ☎(845)1837

講演会

出羽国と古代仏教~列島周縁に広がる古代仏教を考える~

日時

7月13日(土)13:30~15:30

会場

秋田城跡歴史資料館

前期企画展開催に合わせて、国立歴史民俗博物館の三上喜孝教授を講師に迎えた講演会を行います。聴講無料。先着85人。申し込みは6月24日(月)8:30から同資料館へ。 ☎(845)1837

■文中「SC」はサービスセンターの略。

## 健康

### スポまる君の体力測定

自分の体力年齢を確認しよう！

対象▶20～79歳までの  
かた 日時▶7月7日  
(日)9:00～12:00



会場▶CNAアリーナ★あきた

持ち物▶内履き

種目▶20～64歳…握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅とび  
65～79歳…健康状態チェック、握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行など  
問▶スポーツ振興課☎(888)5611

### ラジオ体操・みんなの体操会

ラジオ体操第一・第二、みんなの体操の実技指導。日時▶7月13日(土)10:00～11:40 会場▶中央市民SC多目的ホール(市役所3階)  
持ち物▶内履き 問▶秋田市ラジオ体操連盟の高橋さん☎(839)0664

### ザ・ブーンで楽しもう！

7月6日(土)に屋外25mプールがオープン！また、市の記念日(7月12日)に伴い、7月7日(日)は子どもから大人まで入館料が半額に！ぜひお越しください。

■健康増進教室 いずれも10:50～12:15にストレッチ&水中歩行、12:30～13:30に水泳。

①1日コース(直接会場へ)

実施日▶7月2日(火)・5日(金)・9日(火)・12日(金)

参加費(入館料別)▶1回590円

②秋田駅東口から(9:45発)のバス送迎付きコース(要申込)

実施日▶7月5日(金)・12日(金)

参加費(入館料込)▶各1,100円

申込▶6月28日(金)9:00からクアードーム ザ・ブーン☎(827)2301

ハチマルエイマル

### 8020いい歯の表彰募集

80歳以上で20本以上自分の歯(入

★12の講座を合わせて受講するとより詳しく学べます。

#### 1 女性のための食生活講座

対象は65歳以上の女性。7月31日(水)9:30～12:45。先着24人。毎日を元気に過ごすための食生活と生活習慣の講話と、調理実習を行います。

#### 2 歯科健康講話会

対象は65歳以上のかた。7月31日(水)13:00～14:30。先着30人。歯科医師の講話「めざせ！健康長寿 きっかけづくりはお口から」。お口の体操も。

12 =【会場】市保健センター(八橋)

共通 =【申込】6月24日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178



### いきいきサロン

対象は65歳以上のかた。時間は10:00～12:00。直接会場へお越しください。

◆山の幸染め教室 ティッシュケース作り。開催日▶6月25日(火)  
材料費▶700円 持ち物▶裁縫道具、筆記用具、はさみ、ピンセット 会場・問▶雄和ふれあいプラザ☎(886)5071

◆秋田民謡手踊り教室(参加無料) 開催日▶6月27日(木) 持ち物▶扇子 会場・問▶飯島老人いこいの家☎(845)3692

◆ADL体操(参加無料) 動きやすい服装で。開催日▶7月2日(火)  
会場・問▶雄和ふれあいプラザ☎(886)5071

◆演歌・歌謡教室(参加無料) 開催日▶7月4日(木) 持ち物▶筆記用具 会場・問▶飯島老人いこいの家☎(845)3692

れ歯やインプラントは除く)があるかたが対象です。協力歯科医療機関で健診を受けていただきます。締め切りは8月31日(土)。該当者には認定証を交付します。ご夫婦には「夫婦特別賞」も。詳しくは、お問い合わせください。

問▶県健康づくり推進課

☎(860)1426

### 地域福祉活動合同研修会

認知症サポーターの養成に関する講話と、「見守り支えあう地域社会」と題した演劇を行います。

日時▶7月5日(金)13:30～15:50

会場▶文化会館 問▶秋田市社会福祉協議会☎(862)7445

### 糖尿病教室

医師や管理栄養士、薬剤師が、糖尿病と眼の関係や食事療法・薬物療法について話します。対象▶糖尿病の患者さんやその家族

日時▶7月9日(火)13:00～14:40

会場▶市立病院2階講堂 問▶市立病院診療情報室☎(823)4171

### 栄養士による食生活相談

日時▶7月25日(木)9:30～16:30 (1人50分程度。内容により対応できない場合があります)

会場▶市保健所(八橋) 先着▶5人

申込▶6月24日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178