

## 市民スポーツ祭「武術太極拳」

日時▶8月28日(日)9:30～

会場▶県立武道館大道場

申込▶7月27日(水)まで秋田市武術太極拳連盟の佐川さん

☎090-7666-0774

## アタマとカラダの健康教室

認知症予防をめざす運動や講話などを行う全8回の教室。時間は1回90～120分。各地域包括支援センターによって開始日時、場所、定員などは異なります。詳しくは、下記の各地域包括支援センターへお問い合わせください。

対象▶65歳以上で介護なしで全日程参加できるかた(お住まいの地域に関係なく参加できます)(主催センター、会場、日時、定員の順で記載)

八橋▶☎(883)1465、八橋南町内会館、毎月第2・4火曜(11月のみ第2・3火曜)9:30～11:00、10人

中通▶☎(827)3323、中通地域包括支援センター2階(2階に上られるかた)、毎月第2・4火曜(8

月のみ第3木曜・第5火曜)10:00～11:30、15人

勝平▶☎(883)3055、チャコの家(新屋勝平町)、毎月第1・3金曜10:00～11:30、10人

雄和▶☎(881)3511、雄和ふれあいプラザ、毎月第1・3金曜13:30～15:00、10人

## みんなの掲示板④

### ◆ふれあい緑内障講座

講師は日本緑内障学会の澤田 有さん。緑内障の病気とその付き合い方について学びます。

日時▶7月7日(木)13:30～14:30、21日(木)18:30～19:30

会場▶中央市民SC洋室4(市役所3階) 先着▶20人

問▶ひらの眼科の澤田さん

☎070-2004-2490(平日18:00～19:00)

### ◆女性のためのヨガと食事～自律神経を整えて冷を解消～

日時▶7月11日(月)10:00～13:00

会場▶東部市民SC2階和室・調理室 受講料▶2,500円 先着▶5人

申込▶代表の菊江さん

☎080-5575-9057

◆秋田大学医学部附属病院のがんサロン「がんと栄養」 オンライン配信。ミニ講演や参加者のフリートーク。日時▶7月22日(金)14:00～15:00

申込▶7月19日(火)までに右のコードからアクセスしてお申し込みください



がんサロン

問▶秋田大学医学部附属病院・地域医療患者支援センター・がん相談支援センター☎(884)6277

### ◆令和4年度防衛省採用試験

種目ごとに、受験資格、申込締切、試験日(9月～11月に順次実施)が異なります。詳しくは、自衛隊秋田募集案内所へお問い合わせください。☎(834)5000

種目▶自衛官候補生、一般曹候補生、航空学生、防衛大学校学生、防衛医科大学校学生など

### ◆戦没者遺児による慰霊友好親善

海外で亡くなった戦没者の遺児を対象に、旧戦域などでの慰霊追悼と現地のかたとの友好親善を実施しています。参加費、日程など、詳しくはお問い合わせください。

問▶秋田県遺族連合会

☎(862)8820

## はつらつくらぶで介護予防!



水中運動やストレッチ、筋力トレーニングなど、介護予防に役立つ運動を行います。運動後は各施設で入浴もできます。送迎バスの乗車場所は右の表をご覧ください。

対象▶65歳以上で、介護者なしで参加できるかた。着替えなどが自立していて、原則6回すべての実施日に参加できることが条件です

時間▶10:00～15:00

参加費▶1回420円(昼食は各自で)

定員▶各20人(初参加を優先したうえで選考)

申込▶7月8日(金)までに長寿福祉課

☎(888)5668

### 会場 コースごとの実施日とバスのルート

クアドーム ザブーン	第1コース	9月5日(月)・12日(月)・26日(月)、 10月3日(月)・17日(月)・24日(月)
	第2コース	9月7日(水)・14日(水)・28日(水)、 10月5日(水)・19日(水)・26日(水)

バス(第1・第2とも)=秋田駅東口▶会場

ユフォーレ	第3コース	9月12日(月)・26日(月)、10月3日(月) ・24日(月)、11月7日(月)・21日(月)
	第4コース	9月16日(金)・30日(金)、10月14日(金) ・28日(金)、11月11日(金)・25日(金)

バス=NHK前▶マルダイ広面店前バス停▶ツルハ広面北店向かいバス停▶デイリーヤマザキ柳田川崎店前▶会場

バス=雄和市民サービスセンター発～雄和地区▶戸島地区▶和田地区▶岩見地区▶会場

18・19頁に掲載した内容は、新型コロナウイルスの影響により、中止・変更になる場合がありますので、実施の有無は、事前に主催者にご確認ください。また、会場ではマスクを着用するなど、感染予防にご協力願います

■文中「SC」はサービスセンターの略。

## 案内・健康

### 西部地域運動広場の団体利用申請

秋田西中学校グラウンドに隣接する西部地域運動広場の、令和4年度後期分(8～11月)の団体利用の申請を受け付けます。

**申込**▶西部市民SC 1階の西部地域住民自治協議会窓口にある申請用紙で、7月7日(木)までにお申し込みください **問**▶西部地域住民自治協議会 ☎(828)4217

### 心のふれあい相談会

子どもの不登校または不登校傾向に悩む保護者や教職員を対象に、臨床心理士による座談会と個別相談を行います。 **日時**▶7月24日(日)13:00～16:00 **会場**▶秋田市教育研究所(茨島) **先着(個別相談のみ)**▶15組 **申込**▶座談会は小・中学校へ。個別相談は電話で学校教育課へ ☎(888)5808

### 悩まずにご相談ください

#### ◆わかかさ相談電話

少年の悩みや心配事について。アルヴェ5階の市少年指導センターでは来所相談にも応じます。 **日時**▶平日9:00～12:00、13:00～16:00(月曜は10:00から) **相談電話**▶(884)3868

#### ◆心といのちを守る総合相談会

**対象**▶39歳以下のかた **日時**▶7月3日(日)・9日(土)・10日(日)・31日(日)、10:00～16:00 **会場**▶にぎわい交流館4階研修室3 **申込**▶NPO法人秋田県就労・生活自立サポートセンター ☎090-6681-6677

#### ◆KHJ秋田ばっけの会

**対象**▶ひきこもりのかたとそのご家族 **日時**▶①7月10日(日)、②16日(土)、13:30～15:30。②は

ひきこもりのかたのみ **会場**▶中央市民SC(市役所3階)、①は洋室2・3、②は和室1・2 **問**▶同会事務局 ☎090-9539-2365

#### ◆死別の苦しみ・悲しみを語る集い「クレマチスの会」

大切な人との死別を体験したかたの集い。(クレマチスの会・個人ケア共に要予約) **日時**▶7月16日(土)13:00～15:00。遺族の個人ケアは13:00～13:40 **会場**▶県社会福祉会館(旭北) **先着**▶6人(個人ケアは1人) **参加費**▶300円 **申込**▶秋田グリーンケア研究会 ☎080-5000-8706

### フレイル改善教室

フレイルチェックで今の自身の健康状態を確認して、改善方法を学び、実践することで機能を回復するための教室です(4回コース)。 **対象**▶65歳以上のかた **日時**▶7月27日(水)、8月2日(火)、9月27日(火)、10月25日(火)、10:00～12:00 **会場**▶老人福祉センター3階(八橋) **先着**▶20人 **申込**▶7月4日(月)8:30から保健予防課 ☎(883)1178

### ビューティーヘルスセミナー フレッシュコース

「インナービューティー」をテーマにした、食事のお話と運動講習を行うセミナーです。

**対象**▶40～59歳の女性 **日時**▶7月28日(木)10:00～12:00 **会場**▶北部市民SC洋室2・3・4 **先着**▶15人 **申込**▶7月4日(月)8:30から保健予防課 ☎(883)1178

### いきいきサロン

65歳以上のかたが対象です。動きやすい服装でお越しください。 **◆タオルを使った健康体操** フェイスタオルをお持ちください。

① **日時**▶7月7日(木)10:00～12:00 **会場・問**▶飯島老人いこいの家 ☎(845)3692

② **日時**▶7月15日(金)10:00～12:00 **会場・問**▶雄和ふれあいプラザ ☎(886)5071

#### ◆体を動かそうADL体操

**日時**▶7月13日(水)10:00～12:00(人数により時間を分ける場合あり) **会場・問**▶八橋老人いこいの家 ☎(862)6025

### 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9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事務局の高橋さん ☎(839)0664



### 全市一斉ラジオ体操のつどい

7月20日(水)に各小学校グラウンドなどで、朝6時台に行います。詳しくは、秋田市スポーツ協会へお問い合わせを。 ☎(896)5331 \*岩見三内は17日(日)、土崎、土崎南、河辺は23日(土)、雄和は24日(日)に開催します。上新城、金足東は未開催。

### けやき大学

「心と体の音楽運動教室」の受講生を募集します。 **対象**▶60歳以上のかた **日時**▶8月3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)、10:00～12:00 **会場**▶市老人福祉センター(八橋) **定員(抽選)**▶15人 **申込**▶7月19日(火)までに、電話またはFAXで秋田市社会福祉協議会へ。FAXの場合、住所、氏名、生年月日、電話番号をお知らせください。 ☎(862)7445・FAX(863)6068

▼「情報チャンネルa」は、市関連の情報を優先して掲載していますので、依頼があつ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