

んやその家族

日時▶3月12日(火)13:00~14:40

会場▶市立病院2階講堂

問▶市立病院医事課☎(823)4171

### 市立病院&あらや「健康セミナー」

「貧血」をテーマにした医師と管理栄養士による講座と医療相談会。

日時▶3月22日(金)15:00~16:10

会場▶西部市民SC3階大会議室

問▶市立病院医事課☎(823)4171

### 市立病院の転倒予防教室

骨密度や身体機能を評価し、転倒や骨折の予防法を学びます。足・腰の不自由なかたや心疾患があるかたはご遠慮ください。

日時▶①4月23日(火)、②5月21日(火)、③6月25日(火)、④7月23日(火)、13:00~15:00(②③は13:30~)

会場▶市立病院2階講堂

検査料▶4,500円(初回のみ)

先着▶15人 申込▶市立病院経営企画室☎(823)4171

### 高齢者学級「せせらぎ塾」会員募集

河辺地域に住む60歳以上のかたが対象です。健康、文化、時事などについての学習会や軽スポーツなどをを行います。

日時▶4月から年8回(5・12・1・3月を除く)、10:00~12:00 会場▶河辺市民サービスセンター(SC)など

年会費▶1,000円(実費負担あり)

申込▶3月18日(月)まで河辺市民SC☎(882)5171

### いきいきサロン …直接会場へお越しください

65歳以上のかたが対象です。時間は10:00~12:00。

#### ◆ADL体操(参加無料/動きやすい服装でどうぞ)

3月7日(木)、飯島老人いこいの家で。問▶☎(845)3692

3月13日(水)、八橋老人いこいの家で。問▶☎(862)6025

#### ◆演歌・歌謡教室(参加無料/筆記用具をお持ちください)

3月8日(金)、大森山老人と子どもの家で。

問▶☎(828)1651

#### ◆ポーセラーツ教室 3月19日(火)、雄和ふれあいプラザ

で。自分で絵柄をつけるポーセラーツでマグカップを作ります。材料費1,000円。はさみ、先の丸いピンセット、タオル、角バット(小)をお持ちください。問▶☎(886)5071



## サンライフ秋田 “運動と趣味の教室”

対象▶19歳以上のかた(②⑨⑩⑫は女性のみ)  
申し込み(先着順)▶3月2日(土)10:00からサン  
ライフ秋田(八橋)へ。☎(863)1391

教室名	日程	受講料	定員
①リズム&ボディメイク	4/10(水)▶6/19(水)の水曜に10回、18:00~19:15	9,000円	25人
②骨盤調整エアロビクス	4/12(金)▶6/21(金)の金曜に10回、10:00~11:15	9,000円	25人
③やさしい社交ダンス	4/13(土)▶6/22(土)の土曜に10回、10:00~12:00	10,100円	26人
④バッチワーク10	4/ 4(木)▶6/13(木)の木曜に10回、10:00~12:00	10,100円※	20人
⑤バッチワーク5	4/ 4(木)▶6/ 6(木)の木曜に 5回、10:00~12:00	5,050円※	25人
⑥バッチワーク・ザ小物	4/11(木)▶6/13(木)の木曜に 5回、10:00~12:00	5,050円※	25人
⑦フラワーアレンジメント	4/11(木)▶6/13(木)の木曜に 5回、18:30~20:30	5,050円※	15人
⑧謡曲(喜多流)	4/13(土)▶6/22(土)の土曜に10回、14:00~16:00	8,100円	20人
⑨疲労回復と至福の時	4/13(土)▶6/22(土)の土曜に10回、10:30~11:45	9,000円	20人
⑩ボディ・コンディショニング	4/11(木)▶6/20(木)の木曜に10回、18:45~20:00	9,000円	20人
⑪心と身体の本極拳	4/ 9(火)▶6/18(火)の火曜に10回、18:30~20:00	9,000円	20人
⑫オトナ女子のためのボディメイク	4/ 9(火)▶6/18(火)の火曜に10回、10:15~11:30	9,000円	25人
⑬フラダンス	4/11(木)▶6/20(木)の木曜に10回、18:30~19:45	9,000円	20人
⑭ココロとカラダにやさしくヘルシーヨガ	4/19(金)▶6/28(金)の金曜に10回、18:30~19:45	9,000円	25人
⑮アフタヌーンフラダンス	4/11(木)▶6/20(木)の木曜に10回、14:45~16:00	9,000円	20人
⑯背骨コンディショニング	4/13(土)▶6/22(土)の土曜に10回、13:30~14:45	9,000円※	15人

\*表の「※」印は、別途材料費などが必要です。

# 情報チャンネルa

▶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

■文中「SC」はサービスセンターの略。

## 案内

### 思いを語り合いませんか

■KHJ秋田ばっけの会 対象▶ひきこもりのかたと家族 日時▶3月9日(土)・16日(土)、13:30~15:30(16日はひきこもりのかたのみ) 会場▶中央市民SC(9日は市役所3階の和室1・2、16日は市役所2階の洋室6) 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 大切な人を失った苦しみなどを分かち合います。日時▶3月16日(土)13:00~16:00(個人ケアは要予約で15:20~) 会場▶県社会福祉会館(旭北) 参加費▶300円 問▶秋田グリーンケア研究会 ☎080-5000-8706

### 悩まずにご相談ください

■精神障がい者家族相談 対象▶精神に障がいがあるかたの家族 日時▶3月15日(金)10:00~15:00 会場▶市老人福祉センター2階和室(八橋) 問▶NPO法人秋田けやき会 ☎(863)4481

■女性司法書士による法律相談会 相談は女性に限らず、どなたでも。日時▶3月16日(土)10:30~16:00(受け付けは15:30まで) 会場・問▶秋田県司法書士会(山王) ☎(824)0187

■ふれあい法律相談 平川信夫弁護士が応じます。1つの相談につき年度内1回まで。日時▶3月18日(月)10:00~12:00 会場▶市老人福祉センター(八橋) 先着▶6人(初めてのかたを優先) 申込▶3月4日(月)10:00から市社協ふれあい福祉相談センター ☎(863)6006

■わかさ相談電話 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(月曜は10:00~)、13:00~16:00 相談電話▶(884)3868

### みんなの掲示板②

■あきた海洋少年団体験会 海洋少年団についての説明、日常生活に使えるロープワーク、非常時に役立つ手旗信号など。対象▶小学生 日時▶3月23日(土)10:00~12:00 会場▶ユースパル 定員▶25人 申込▶あきた海洋少年団事務局(ユースパル内) ☎(880)2303

■秋田大学医学部附属病院のボランティアを募集 対象▶18歳以上の心身ともに健康なかた(高校生は不可) 活動日と内容▶1週間に1回程度(8:30~13:00)、外来受付の手伝い、患者さんの案内など 申込▶申込用紙をお取り寄せの上、4月15日(月)までにお申し込みください(後日、面接あり) 問▶秋田大学医学系研究科・医学部総務課病院総務担当 ☎(884)6009

■「こころの自由空間ユックリン」ボランティア募集 家族や友人のことで悩んでいるかたへの寄り添いについて、ボランティアをしながら理解を深めませんか。詳しくはお問い合わせを。活動場所▶共和ビル2階(山王六丁目) 問▶NPO法人秋田県心の健康福祉会の鳥井さん ☎090-6625-2772

■防衛省採用試験 種目ごとに試験日が異なります。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。 ☎(864)4929

募集種目▶①自衛官候補生、②自衛隊幹部候補生(一般)、③一般曹候補生 申込締切▶①1回目…3月8日(金)、2回目…3月25日(月)、②5月1日(水)、③5月15日(水)

■河川(雄物川)愛護モニターを募集 対象▶20歳以上の健康なかた 任期▶7月から1年間 活動内容▶不法投棄や河川に関する地域の要望などの情報提供 報酬▶月4,500円程度 申込▶締め切りは4月12日(金)。詳しくは、秋田河川国道事務所河川管理課へお問い合わせください。 ☎(864)2290

## 健康

### 糖尿病教室

医師や管理栄養士、薬剤師による糖尿病の食事療法や薬物療法についての話。対象▶糖尿病の患者さ

## LOOK!

### 市政番組今月のオススメ

15分番組「わがまち大好き秋田市長です」  
~秋田市のマスコットキャラクター大集合~  
▶3/17(日)放送

市のマスコットキャラクターとともに、2019年の話題や事業をクイズを交えて紹介します! スポまる、スポひめ、エコアちゃん、カンちゃん、オモリン、みんな大集合!



テレビ	5分番組	ABS「こんにちは秋田市から」	土 11:40~ 日 11:55~
		AAB「いきいき秋田市から」	月 15:45~ 水 15:45~
		AKT「こんばんは秋田市から」	水 22:54~
	*5分番組は秋田ケーブルテレビでも放送しています。		
	15分番組	ABS「わがまち大好き秋田市長です」(手話通訳放送)	3/17 日 11:40~11:55
ラジオ		エフエム秋田「秋田市マンデー555」	月 17:55~
		ABS ラジオ「秋田市今週のいちネタ」	火 10:30~
		エフエム台「午後スタ」	水 13:20~

\*最新の情報は、広報広聴課ホームページで。☎(888)5471  
<https://www.city.akita.lg.jp> ■広報ID番号 1001367