

いいあんべえ体操教室

日時 9月2日(月)13:30~15:00

会場 CNAアリーナ★あきた

対象は40歳以上のかた/先着100人

肩こりや腰痛の予防・改善、筋力アップなどに効果があり、自宅でできる簡単な運動を学びます。参加者には体操パンフレットを進呈します。

申し込み 8月5日(月)から19日(月)までの平日に
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。参加無料。
直接会場へお越しください。

◆ADL体操(動きやすい服装で)

8月6日(火)10:00~12:00、雄和ふれあいプラザで。問☎(886)5071

◆演歌・歌謡教室(筆記用具が必要です)

8月8日(木)10:00~12:00、飯島老人いこいの家で。問☎(845)3692

■見えない障害を考える講演会

聴覚障がいなど、見た目で見分りにくい障がいについて。手話通訳、要約筆記あり。日時▶9月1日(日)10:00~12:30 会場▶アルヴェ2階多目的ホールB 先着▶50人 申込▶手話秋田普及センターの中島さん☎・FAX(827)4009 Eメール shuwa725@gmail.com

案内・健康

在宅医療と介護に関する講演会



「元気なうちから知っておきたい在宅医療と介護について~自分らしく暮らしたい!を支えます~」を

テーマに、長谷山内科医院の長谷山俊之院長(写真)、看護師、ケアマネジャーが話します。講演後、講師らが在宅医療、介護全般の相談に応じます。日時▶8月25日(日)13:30~15:30 会場▶アルヴェ2階多目的ホール 先着▶200人 申込▶秋田市在宅医療・介護連携センター☎(827)3636

リフレッシュ講座「DISCO WORLD」

1970~90年代に流行したディスコサウンドでエクササイズ!

対象▶高校生以上のかた 日時▶8月22日(木)・29日(木)、9月5日(木)、19:00~20:30 会場▶北部市民SC3階洋室2~4 先着▶30人 申込▶8月6日(火)9:00から北部市民SC☎(893)5969

体幹トレーニングで健康な体づくり

家庭で手軽に取り組みめる体幹トレーニング。39歳までのかたを優先。日時▶9月2日(月)・9日(月)、19:00~20:30 会場▶中央市民SC多目的ホール(市役所3階) 先着▶20人 申込▶8月5日(月)12:00から生涯学習室☎(888)5810

健康寿命延伸に向けたロコモ、フレイル予防

講師は秋田大学大学院の野村恭子教授。足・腰・筋肉、心身などの機能低下予防について。日時▶9月5日(木)14:00~15:30 会場▶中央市民SC洋室4(市役所3階) 先着▶40人 申込▶8月5日(月)8:30から生涯学習室☎(888)5810

市立病院の各種教室

会場は、①②が市立病院2階講堂、③が西部市民SC3階大会議室。問▶市立病院☎(823)4171
①糖尿病教室 糖尿病の患者さんやその家族が対象。理学療法士や臨床検査技師、看護師による運動療法や検査などの話。日時▶8月20日(火)13:00~14:40
②がんサポート教室 ボランティアグループと一緒にタオル帽子を作ります。日時▶8月22日(木)13:00~14:30
③市立病院&あらや「健康セミナー」医師による「消化管のがん」に関する話。医療相談会も行います。日時▶8月23日(金)15:00~16:10

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③

■病児学習支援ボランティア人材バンク説明会・研修会 病気の児童・生徒の教育の現状と支援についての講話など。日時▶8月7日(水)9:30~11:45 会場▶秋田大学教育文化学部4号館513教室 申込▶秋田大学大学院教育学研究科の藤井さん☎(889)2596

■秋田県ナースセンターの研修会 離職しているナースのみなさんの復職を支援します。日時と内容▶8月27日(火)9:45~15:30=看護の動向、感染管理/28日(水)9:50~14:50=看護倫理、医療安全 会場▶にぎわい交流館4階 申込▶秋田県ナースセンター☎(832)8810

■若者の心といのちの相談会 対象▶40歳未満のかた 日時▶8月7日(水)・18日(日)・28日(水)、10:00~16:00 会場▶にぎわい交流館4階研修室 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 *8月21日(水)・28日(水)、10:00~16:00には、「心といのちのホットライン(電話相談)」も開設します。 相談電話▶090-6623-9641

■文中「SC」はサービスセンターの略。

催し

夏休み子ども映写会

「ひつじのようなライオン」「おばけうんどうかい」などを上映。対象▶小学生までのお子さんと保護者
日時▶8月9日(金)10:30~11:30
会場▶河辺総合福祉交流センター 三世代交流ホール 問▶秋田市視聴覚ライブラリー☎(882)5535

コスタリカから学ぶ平和

ドキュメンタリー映画「コスタリカの奇跡～積極的平和国家のつくり方～」を上映し、JICA元職員の菊地格夫さんが、コスタリカの政治や文化について話します。

日時▶8月24日(土)13:30~15:30
会場▶ほくとライブラリー 明徳館 2階研修ホール 定員▶40人 申込▶8月3日(土)9:00からほくとライブラリー 明徳館☎(832)9220

*写真展「多様性を感じよう～中米・コスタリカの神秘」を8月24日(土)まで、1階ギャラリーで開催中!



第6回 みんなで歌おう! 日本の歌百選

日本の歌百選から選曲し、DVDやピアノ伴奏にあわせて歌います。
日時▶8月31日(土)13:30~15:30
会場▶北部市民SC 1階地域文化ホール 定員▶150人
申込▶8月6日(火)9:00から北部市民SC☎(893)5969

ボッチャにチャレンジ!

東京2020パラリンピック競技大会の正式競技・ボッチャを楽しもう。講師は秋田県ボッチャ協会会員。
日時▶8月29日(木)・30日(金)、10:00~12:00 会場▶南部市民SC別館 1階多目的ホール 先着▶各20人 申込▶8月19日(月)9:00から南部市民SC別館☎(853)5735

太平山前岳登山

対象▶小学5年生以上の登山未経験者(小・中学生は保護者同伴)
日時▶9月8日(日)9:30~14:00 (受付時間は8:30~9:00)
集合▶クアドーム ザ・ブーン 参加費▶2,500円(昼食代、ザ・ブーン入浴料など) 先着▶30人
申込▶8月5日(月)9:00から太平山観光開発☎(827)2001

卸売市場開放デー

水産物や青果、花きを特別販売!
日時▶8月24日(土)9:00~12:00
会場▶卸売市場(外旭川) 問▶あきた市場マネジメント☎(869)5294

みんなの掲示板②

■夏休み防災学習館まつり
ちびっこ消防士体験や防災グッズ工作、地震・煙中体験など。

日時▶8月10日(土)10:00~12:00
会場・問▶秋田県防災学習館(由利本荘市岩城)☎0184-73-3005

■市民スポーツ祭

「ターゲット・バードゴルフ」

日時▶8月27日(火)9:30~ 会場▶大森山公園グリーン広場 参加費▶1,000円 申込▶8月23日(金)まで秋田市ターゲット・バードゴルフ協会の森川さん☎(828)6149

■映画「別れの乳房～97歳 赤十字従軍看護婦の証言」上映会

赤十字の成り立ちや元従軍看護婦のインタビューなどを元にした平和の尊さを考える映画です。日時▶8月18日(日)、10:30~11:30、13:00~14:00、15:00~16:00
会場▶ルミエール秋田(アルヴェ2階) 申込▶日本赤十字社秋田県支部総務課☎(864)2731

■国指定重要文化財「三浦館」一般公開 建物と歴史の説明後、館内でお茶・お菓子を提供します。日時▶8月31日(土)、10:00~11:30、14:00~15:30 文化財保護協力費▶700円(中学生以下無料) 定員▶各40人 申込▶はがきに住所、氏名、電話番号、参加人数、希望時間を書いて8月25日(日)まで、〒010-0121 金足黒川字黒川178 三浦館保存会事務局☎(873)6709

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」～ラグビーでみんな熱くなれ!～

▶8/18(日)放送



今秋、日本で開催されるワールドカップに臨むため、秋田市で事前合宿を行うフィジー代表チームの話題を筆頭に、秋田のラグビー界を熱くする選手のみなさんをご紹介します。

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」	日 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)	8/18 日 11:40~11:55
ラジオ		エフエム秋田「秋田市マンデー 555」	日 17:55~
		ABS ラジオ「秋田市今週のいちネタ」	火 10:30~
		エフエム檜台「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