

情報チャンネルaに掲載した内容は、新型コロナウイルスの影響により、中止または変更になる場合がありますので、実施の有無については、事前に主催者にご確認ください。
 なお、会場ではマスクを着用するなど、感染予防にご協力をお願いします。

参加無料

アタマとカラダの健康教室へどうぞ

【対象】市内在住の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)

地域包括支援センターでは、認知症予防をめざす運動や講話など、参加者同士で楽しみながら行う全12回の教室を実施します。

詳しくは、各センターへお問い合わせください。

主催するセンター名/定員/会場の順に記載しています



◎8月～1月に開催 申し込み各センターで受付中

中通地域包括支援センター☎(827)3323/15人/同包括支援センター
 牛島地域包括支援センター☎(838)0304/15人/上北手地区コミセン
 御所野地域包括支援センター☎(826)0651/20人/仁井田地区コミセン
 飯島地域包括支援センター☎(853)5820/10人/かんきょう(土崎港東)

◎9月～2月に開催 申し込み7月20日(月)から各センターへ

川元地域包括支援センター☎(853)5968/10人/茨島地区コミセン
 東通地域包括支援センター☎(884)1405/15人/アルヴェ
 旭川地域包括支援センター☎(838)1011/10人/旭川地区コミセン

◎10月～3月に開催 申し込み9月1日(火)からセンターへ

下新城地域包括支援センター☎(872)1300/20人/金足地区コミセン

水中運動で介護予防！

はつらつくらぶ

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。運動の後は各施設で入浴できます。送迎バスあり(右表参照)。

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(初参加のかた、高年齢のかたを優先した上で選考となります)

申し込み

7月31日(金)まで
 長寿福祉課☎(888)5668

会場
ザブドーム

第1コース 9月7日(月)・14日(月)・28日(月)、
10月5日(月)・12日(月)・19日(月)
第2コース 9月9日(水)・16日(水)・30日(水)、
10月7日(水)・14日(水)・21日(水)



バス(第1・第2コースとも)=秋田駅東口▶会場

会場
ユフォーレ

第3コース 9月7日(月)・28日(月)、
10月5日(月)・19日(月)、11月2日(月)・16日(月)

バス=NHK前▶マルダイ広面店前バス停▶樋ノ沖バス停▶ツルハ広面北店向かいバス停▶谷内佐渡中丁バス停▶太平八田上丁バス停▶青葉台バス停▶会場

第4コース 9月2日(水)・16日(水)、
10月7日(水)・21日(水)、11月4日(水)・18日(水)

バス=和田地区▶諸井地区▶大張野地区▶会場

会場
中央シルバーエリア

第5コース 9月3日(木)・17日(木)、
10月1日(木)・15日(木)・29日(木)、11月12日(木)

バス=秋田駅東口▶東通▶城東十字路▶横山金足線通り▶会場

第6コース 9月10日(木)・24日(木)、
10月8日(木)・22日(木)、11月5日(木)・19日(木)

バス=秋田駅東口▶南通▶有楽町▶イオン秋田中央店▶秋田南高校▶仁井田新田交差点▶御野場団地▶会場

■文中「SC」はサービスセンターの略。

案内・健康

夏休みチャレンジコーナー

小学校の課題や自由研究に役立つ図書などの展示と貸し出し。

期間▶8月23日(日)まで実施中(休館日=7月20日(月)・27日(月)・31日(金)、8月3日(月)・11日(火)・17日(月)) 会場・問▶ほくとライブラリー 明徳館☎(832)9220

市立図書館の貸し出しが10冊に

8月1日(土)から、本・雑誌を10冊まで借りられるようになります。貸出期間は変わらず14日以内です。問▶ほくとライブラリー 明徳館☎(832)9220

サンライフの教室

19歳以上のかたが対象です。会場はサンライフ秋田。申し込みは7月18日(土)10:00からサンライフ秋田へ。☎(863)1391

①アクアリラックス(水中の軽運動) 日時▶8月7日(金)・21日(金)・28日(金)、9:15~10:30 受講料▶2,355円 定員▶25人

②初心者の水泳教室(クロール) 対象▶潜れてバタ足ができるかた 日時▶8月7日(金)から9月18日

(金)までの毎週金曜(8月14日を除く)、10:45~11:45 受講料▶5,460円 定員▶20人

リフレッシュ講座「DISCO WORLD」

1970~1990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20日(木)・27日(木)、9月3日(木)、19:00~20:30 会場▶北部市民SC 先着▶15人 申込▶7月27日(月)9:00から北部市民SC☎(893)5969



みんなの掲示板③

◆心といのちの相談会

対象▶40歳未満のかた 日時▶7月29日(水)、8月2日(日)・8日(土)・19日(水)、10:00~16:00 会場▶にぎわい交流館4階研修室5 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

◆うつ会秋田の集い うつ病で悩んでいるかたに、うつ病経験者が助言します。日時▶8月2日(日)、9月6日(日)、14:00~16:00 会場▶遊学舎 参加費▶1家族各300円 問▶うつコミュニティ秋田の堀さん☎(862)8491

◆秋田内陸線フリーきっぷプレゼントキャンペーン 県内在住で内

陸線を利用し、北秋田市または仙北市に宿泊するかたへ、内陸線が1日乗り放題になるフリーきっぷをプレゼント。受け付けは9月30日(水)まで。詳しくは、ホームページをご覧ください。

<https://www.city.kitaakita.akita.jp/news/p11244>

問▶秋田内陸地域公共交通連携協議会☎0186-82-2114

◆就航50周年寄港地市民割引

全航路・全客室の運賃が、秋田市在住のかたは50%引き! 割引期間は9月1日(火)から17日(木)まで、9月23日(水)から10月31日(土)まで。詳しくは、ホームページをご覧ください。

<http://www.snf.jp/news/detail/3367>

問▶新日本海フェリー秋田支店 ☎(880)2600

◆県産品を購入して地域の事業者を応援!

「秋田地域支え合い応援プロジェクト」として、県産品詰め合わせセットを販売します。期間は9月30日(水)まで。詳しくは、ホームページ(下記コードを読み取りアクセスを)、または産業企画課(市役所3階)などにあるチラシをご覧ください。



問▶ノリット・ジャパン(株) ☎(874)7547

無料相談は、新型コロナウイルス感染予防対策のため、当面の間、電話での相談となります

相談の種類と相談内容	相談日時	申し込み
法律…金銭・契約・離婚・損害賠償など	8/6(木)・12(水)・20(木)・27(木) 9:00~12:00 (6日は13:30~16:30も)	7/21(火)8:30から、市民相談センターへ電話でご予約ください。 ☎(888)5646 *「要予約」の相談利用は、同一年度内に1人各1回までです。
行政書士…許認可申請・行政手続き全般	8/7(金) 13:00~16:00	
司法書士…登記・相続・成年後見制度など	8/11(火)・25(火) 13:00~16:00	
公証人・遺言…遺言・公正証書など	8/18(火) 9:00~12:00	
年金・社保…年金・労働相談など	8/21(金) 13:00~16:00	
行政…行政全般への苦情、要望	8/12(水) 13:00~16:00	市民相談センターへ電話。先着順(15:30で受付終了)
人権・困りごと…いじめ・虐待など	8/20(木) 13:00~16:00	



市民相談センターの無料相談

要予約
定員各6人

予約不要
定員各6人