

ビューティーヘルスセミナー

お仕事帰りに『なりたい私』への
第一歩を踏み出してみませんか。
内容は「細いだけじゃない！ 魅力的な私をつくる食事術」「メリハリボディーを手に入れる！ 代謝アップエクササイズ」。

日時 10月28日(水)18:30~20:00

会場 中央市民サービスセンター
多目的ホール(市役所3階)

対象 市内在住の30~49歳の女性

申込 10月19日(月)8:30から
保健予防課☎(883)1178

参加無料
定員12人



ふれあいサロン

対象は65歳以上のかた。
参加無料。直接会場へお越しください。

- ①ADL体操(動きやすい服装でどうぞ)
10月21日(水)10:00~11:30、
大森山老人と子どもの家で。☎(828)1651
- ②ネクタイで小物づくり~フクロウ~
10月22日(木)10:00~12:00、
雄和ふれあいプラザで。☎(886)5071
材料費▶500円 持ち物▶裁縫道具
- ③演歌・歌謡教室 11月5日(木)10:15~11:30、
飯島老人いこいの家で。☎(845)3692
持ち物▶筆記用具

コミュニケーション研修

中堅社員に求められる役割などを学び、コミュニケーション能力の向上をめざします。**対象▶**市内で働く入社2年目以降の中堅社員 **日時▶**11月6日(金)13:30~17:00 **会場▶**にぎわい交流館 **先着▶**50人 **申込▶**10月30日(金)までにプレスステージ・ヒューマンソリューション☎(888)9343 **問▶**企業立地雇用課☎(888)5734

秋田市ウーマンワーク・ラボ キャリアデザインセミナー

楽しみながらキャリアについて考えるワークショップ形式のセミナー。会場は市役所5階正庁。申込方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。☎(888)5650
(広報ID番号 1026360)

◆リーダーコース

対象▶市内企業・団体などで働く女性管理職など **日時▶**11月6日(金)10:00~16:00 **先着▶**24人

◆中堅コース

対象▶市内企業・団体などでおおむね5年以上働いている女性 **日時▶**11月9日(月)・10日(火)、10:00~16:00 **先着▶**各24人

みんなの掲示板③

◆ふれあい法律相談

田中伸顕弁護士が応じます。一つの相談内容につき年度内1回まで。**日時▶**11月16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▶**10月19日(月)10:00から市社協ふれあい福祉相談センター☎(863)6006

◆秋田清掃登山連絡協議会の登山

参加費各500円。集合場所は山王けやき通り帯。集合時間は6:00。申し込みは、同協議会の大山さんへ。☎080-1654-5240
場所と実施日▶鳥海山獅子ヶ鼻湿原=10月25日(日) 房住山(三種町)=11月8日(日)

健康

いいあんべえ体操教室

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。**対象▶**40歳以上のかた(初めてのかた優先) **日時▶**11月2日(月)10:00~11:30 **会場▶**中央市民SC多目的ホール(市役所3階) **先着▶**40人 **申込▶**10月19日(月)から保健予防課☎(883)1178

市民大学講座 よい眠りをもたらすために

睡眠との上手な付き合い方を学びます。講師は、秋田大学大学院准教授の上村佐知子さん。**日時▶**11月12日(木)14:00~15:30 **会場▶**中央市民SC洋室4(市役所3階) **先着▶**20人 **申込▶**10月19日(月)8:30から生涯学習室☎(888)5810

骨盤体操教室

簡単な体操で運動不足解消!

対象▶18歳以上のかた **日時▶**11月18日(水)10:00~11:00 **会場▶**河辺市民SC3階和室 **先着▶**15人 **申込▶**10月20日(火)9:00から河辺市民SC☎(882)5171

ザ・ブーン健康増進教室

会場はクアドームザ・ブーン。①②とも10:45~12:15にストレッチ&水中歩行、12:30~13:30に水泳を行います。

①1日コース

11月6日(金)・24日(火)・27日(金)。参加費(入館料別)各600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)

11月6日(金)・27日(金)。参加費(入館料込)各1,120円。**申込▶**10月30日(金)9:00からザ・ブーン☎(827)2301

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。

■文中「SC」はサービスセンターの略。

催し

新屋図書館のイベントいろいろ♪

会場はほくとライブラリー新屋図書館。申し込みは、①が10月18日(日)、②が10月20日(火)のいずれも10:00から同図書館へ。

☎(828)4215

①夜の図書館「ブック交換 in あらや」閉館後の図書館に、決められたテーマの本を持ち寄って紹介し交換します。テーマ▶「大人も楽しめる絵本」「カフェ・喫茶店で読みたい本」「異性にあげたい本」日時▶10月23日(金)19:30~20:30

先着▶10人

②図書館で

「WA ROCK」!

「WA ROCK」とは、絵を描いた石を公園などに置き、誰かに拾ってもらって遊ぶ。ルールを学び、石に絵を描くワークショップを行います。日時▶11月3日(火)13:00~15:30 先着▶15人



市民スポーツ祭「銃剣道」

日時▶11月8日(日)9:40~

会場▶港北地区コミュニティセンター 申込▶10月30日(金)までに秋田市銃剣道連盟の猪股さん

☎(857)2311

みんなの掲示板②

◆県政映画上映会 昭和30・40年代のニュース映像や旧秋田駅・県庁舎・空港の映像など。日時▶10月30日(金)、9:20~10:20、10:50~11:50、13:30~14:30

会場▶県公文書館(県立図書館と併設) 定員▶各20人

申込▶県公文書館☎(866)8301

◆アルヴェ落語会 春風亭一之輔 独演会 乳幼児の同伴不可。

日時▶11月15日(日)18:30開演

会場▶アルヴェ2階多目的ホール 入場料(全席指定)▶前売券3,500円、当日券4,000円(前売券売完の場合、当日券はなし)

前売券販売所▶秋田チケットアルヴェ店(1階)

問▶秋田特選落語会

☎090-3469-0199

案内

動物園活性化のための企画提案を募集します!

大森山動物園では、民間事業者のかたから、園内で飼育している動物(名称、愛称、写真など)や動物園のイメージキャラクター「オモリン」、動物園のロゴマークなどを活用したイベント・グッズ販売などの企画を募集します。審査の結果、採用された場合は事業として実施していただきます。

申込期間▶10月17日(土)から12月18日(金)まで。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

〈広報ID番号 1003806〉

*事業で得られた収益の一部を、動物園の運営発展に協力するための支援金(寄付金)としてご提供いたします。

問▶大森山動物園☎(828)5508



アムールトラの写真を全面にラッピングしたトラック(IPP株式会社提案)

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



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

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	11/5(木)・12(木)・19(木)・26(木) 9:00~12:00	10/20(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
行政書士…許認可申請・行政手続き全般	11/6(金) 13:00~16:00	
司法書士…登記・相続・成年後見制度など	11/10(火)・24(火) 13:00~16:00	
年金・社保…年金・労働相談など	11/13(金) 13:00~16:00	
公証人・遺言…遺言・公正証書など	11/17(火) 9:00~12:00	
税務…贈与税・相続税など	11/17(火) 13:00~16:00	
行政…行政全般への苦情、要望	11/11(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	11/12(木) 13:00~16:00	