

～お口の機能向上学級～

かめかめ歯学級

対象 おおむね65歳以上のかた

会場 市保健所(八橋)2階

おいしい食事を楽しみ、若々しく健康であるためにはお口の健康が欠かせません。歯科衛生士や保健師、栄養士のお話やお口の体操などを通して「健口づくり、を始めてみませんか。」

申し込み 5月10日(月)8:30から
保健予防課☎(883)1178

参加無料
先着20人
(初参加優先)

日程(すべて火曜開催)とテーマ/時間は10:00～12:00

- ① 6月15日▶口の働きと若返り健康法、お口の健康度測定
- ② 7月13日▶自分のお口を知ろう
- ③ 8月10日▶知っていますか? フレイル予防
- ④ 9月 7日▶覚えてほしい! オーラルフレイル予防
- ⑤10月 5日▶歯科医師から学ぶ
- ⑥11月 9日▶よく噛んで脳を活性化
- ⑦12月 7日▶お口の健康度測定、フレイルチェック
- ⑧ 2月 8日▶これからも元気に過ごすために

*②～⑦はお口の体操も行います。



◆**介護者のつどい** 介護している上での悩みや日頃の思いを話し合います。**対象**▶寝たきりや認知症のかたなどを介護しているかた、または以前介護していたかた
日時▶5月17日(月)13:30～15:00
会場▶市老人福祉センター(八橋)
問▶介護者のつどい代表の小野さん☎090-9037-4482

◆**パート・臨時などで働く女性のしゃべり場** **日時**▶5月23日(日)10:00～12:00 **会場**▶アトリオン7階研修室 **申込**▶5月22日(土)までNPO法人シングル非正規職あきた女性の家の丸の内さん☎090-2847-8514

◆**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。①②は6:00までに集合、③は5:00までに集合。申し込みは同協議会の大山さんへ。☎080-1654-5240

- ①太平山▶5月23日(日)
- ②獅子ヶ鼻湿原▶6月6日(日)
- ③秋田駒ヶ岳(国見)▶6月20日(日)

◆**地図作成のための土地調査・測量を実施します** 秋田地方法務局では、令和3年度、寺内蛭根一・二丁目、寺内油田一・二・三丁目、登記所備付地図作成作業を行います。その際、境界確認や測定を行わせていただきますので、所有者のかたはご協力をお願いします。**問**▶秋田地方法務局地図作成現地事務所☎(880)6551

いきいきサロン 参加無料
(対象▶65歳以上のかた) 直接会場へお越しください

時間は10:00～12:00。動きやすい服装でお越しください。

◆**ADL体操**

- ▶5月12日(水)、雄和ふれあいプラザで。☎(886)5071
- ▶5月19日(水)、八橋老人いこいの家で。☎(862)6025

◆**タオルを使った健康体操**

- 持ち物はフェイスタオル。
- ▶5月14日(金)、飯島老人いこいの家で。☎(845)3692

ゆうゆうクラブ 参加無料
～作って楽しい布草履教室～
(対象▶60歳以上のかた) 直接会場へお越しください

日時▶5月19日(水)から6月23日(水)までの毎週水曜、10:00～12:00 **会場・問**▶雄和ふれあいプラザ☎(886)5071 **持ち物**▶編み布、裁縫道具一式、洗濯ばさみ(4個)、ものさし、はさみ

けやき大学 会場は市老人福祉センター(八橋)
(対象▶60歳以上のかた) 持ち物などはお問い合わせを

申し込みは、電話またはFAXで秋田市社会福祉協議会へ。
☎(862)7445・FAX(863)6068
(FAXの場合、住所、氏名、生年月日、電話・FAX番号を記入)

◆**書道・ペン習字教室** 参加無料。

日時▶5月26日(水)、6月2日(水)・16日(水)・23日(水)・30日(水)、14:00～16:00 **定員(抽選)**▶20人
申込期限▶5月17日(月)

◆**楽しい七宝焼き教室** 材料費あり。

日時▶6月3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木)、10:00～12:00 **定員(抽選)**▶10人 **申込期限**▶5月21日(金)



「情報チャンネルa」は、市関連の情報を優先してまいりますので、依頼があっ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

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

20・21日に掲載した内容は、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

絆のプロジェクト～笑顔のフォト編～



3月入賞

アイアイさんの作品

身のまわりにあるものを笑顔に見立てた写真を撮ってみませんか。毎月選考の上、結果を市ホームページなどで発表するほか、入賞者には秋田市家族・地域の絆づくりキャラクター「テッテ」のプチぬいぐるみを差し上げます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。〈広報ID番号 1025056〉
問▶生活総務課☎(888)5650

ビューティーヘルスセミナー(はつらつコース)

血管のアンチエイジングに関する講話と運動を行います。
対象▶60～64歳の女性
日時▶6月3日(木)・17日(木)、10:00～12:00
会場▶市保健所(八橋) 定員▶15人
申込▶5月10日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178

地域型はつらつくらぶ

- 介護予防体操などを行います。
- ①会場▶中通地域包括支援センター幸ザ・サロン 対象▶中通・南通・楡山に住む65歳以上かた
日時▶6月から来年3月までの毎月第1水曜、13:30～15:00
定員▶18人
 - ②会場▶河辺岩見三内地区コミュニティセンター 対象▶河辺地域に住む65歳以上のかた
日時▶7月から来年3月までの毎月第1水曜、10:00～11:30 定員▶18人
 - ③会場▶ジョイリハ秋田寺内 対象▶土崎港南・將軍野南・寺内・八橋宇イサノに住む65歳以上のかた
日時▶6月から来年3月までの毎月第2水曜、9:15～10:45
定員▶18人
 - ④会場▶泉語らいの家 対象▶泉に住む65歳以上で、ご自分で会場まで来られるかた
日時▶5月から来年2月までの毎月第4月曜、10:00～11:30 定員▶20人
申込▶泉地域包括支援センターリンデンバウム☎(896)5960
 - ⑤会場▶(株)かんきょう(土崎港東四丁目) 材料費など、実費負担が

あります。対象▶65歳以上で介助なしで参加でき、階段で2階に上ることができるかた
日時▶6月から来年3月までの毎月第2・4水曜、13:30～15:00
定員▶20人 申込▶5月10日(月)から土崎地域包括支援センター永寛町☎(846)6471

みんなの掲示板③

- ◆裁判所の憲法週間行事
申し込みは、5月10日(月)から20日(木)までに秋田地方・家庭裁判所事務局総務課へ。☎(803)0181
- ①法律相談
弁護士が金銭・土地建物・交通事故・相続などの相談に応じます。日時▶5月25日(火)10:00～15:30
会場▶アトリオン7階 先着▶16人
- ②三庁見学ツアー
山王にある裁判所、検察庁、法務局を見学します。日時▶5月26日(水)13:30～16:00 先着▶20人
- ◆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。日時▶5月15日(土)13:00～15:00(個人ケアは要予約で13:00～13:40)
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

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」
5/16(日)放送▶「20年ぶりの新駅開業!

泉外旭川駅」



3月に、秋田県内のJRの駅としては20年ぶりとなる新駅「泉外旭川駅」が開業しました。駅開業の経緯や駅周辺の様子、利用者インタビューなどとともに、新駅と地域の関わりを紹介します! ぜひご覧ください。

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」	木 15:35～ 金 15:35～
		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)	5/16 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～	
	エフエム楡台「午後スタ」	水 13:20～	

*最新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