

ゆうゆうクラブ

～かぎ針で流線模様のベストを編もう～



対象▶身体・知的・精神・発達障がいのあるかたとそのご家族

日時▶5月11日(木)11:00～15:00

会場▶中央市民SC(市役所3階)

問▶竹生寮の斎藤さん

☎(834)2577・FAX(834)2219

◆こころの健康づくり相談会

産業カウンセラーが応じます。自分のこと、家族のこと、職場の人間関係など。日時▶5月13日(土)、6月3日(土)、13:00～16:00

会場▶県社会福祉会館(旭北)

申込▶日本産業カウンセラー協会東北支部秋田県運営部

☎080-1694-0764

◆KHJ秋田ばっけの会

対象▶ひきこもりのかたのご家族

日時▶5月14日(日)・20日(土)、13:30～15:30(20日はひきこもりのかたのみ) 会場▶中央市民SC和室1・2(市役所3階)

問▶KHJ秋田ばっけの会事務局

☎090-9539-2365

◆介護者のつどい 寝たきりや認知症のかたなどを介護しているかた、以前介護していたかたが対象です。介護している上での日頃の悩みや思いなどを語り合います。

日時▶5月16日(火)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

◆精神障がい者家族相談

日時▶5月19日(金)10:00～15:00

会場▶市老人福祉センター2階(八橋) 問▶NPO法人秋田けやき会

☎(867)1650

◆傾聴サロン お話をする機会の少ないかたの話に、親身に耳を傾けます。日時▶5月23日(火)、10:00～、12:00～ 会場▶中央市民SC洋室2・3(市役所3階)

申込▶傾聴ボランティア秋田・ダンポの会 ☎(862)0839

いきいきサロン

対象は65歳以上。時間は10:00～12:00。動きやすい服装でお越

▶対象は60歳以上 ▶参加無料 ▶直接会場へお越しください

日時▶5月19日(金)から6月23日(金)までの毎週金曜、10:00～12:00 会場・問▶雄和ふれあいプラザ ☎(886)5071

*持ち物について詳しくは、お問い合わせください。

してください。

◆体を動かそうADL体操

①八橋老人いこいの家が会場

開催日▶5月10日(水)

問▶☎(862)6025

②大森山老人と子どもの家が会場

開催日▶5月17日(水)

問▶☎(828)1651

◆秋田民謡手踊り教室

日時▶5月11日(木) 会場・問▶飯島

老人いこいの家 ☎(845)3692

◆タオルを使った健康体操

日時▶5月12日(金) 会場・問▶雄和

ふれあいプラザ ☎(886)5071

みんなの掲示板②

◆植木まつり 草花や木などの販売。日時▶5月11日(木)から18日(木)まで、9:00～17:30(18日は17:00まで) 会場▶大町イベント広場(秋田ニューシティ跡地)

問▶読売エージェンシー東日本秋田支社 ☎(862)4594

◆卸売市場開放デー

新鮮な魚介類、野菜、果物などをお求めいただけます。日時▶5月20日(土)8:30～11:00 会場▶卸売市場(外旭川) 問▶あきた市場マネジメント ☎(869)5294

◆河川愛護モニターを募集

雄物川(河口から秋田南大橋上流までの範囲)に関する、不法投棄や河川への地域要望などの情報提供を行っていただけるかたを1人募集します(定員超は選考)。

任期▶7月1日(土)から1年間

報酬▶月4,500円程度

申込▶履歴書(写真添付)を5月12日(金)(必着)までに、秋田河川国道事務所河川管理課(山王)へ提出してください。応募理由、雄物川

とどのように関わっているか(関わりたいか)も記載を

問▶☎(864)2290

◆介護予防講座「ポールを持って歩く会」

ウォーキング用のポールを持って、千秋公園内を歩きます。通常歩行よりも運動効果が見込まれます! 対象▶保戸野・泉地区に住む65歳以上 日時▶5月31日(水)9:30～11:00 集合場所▶

Frank spice curry+駐車場(保戸野) 申込▶5月8日(月)から泉地域

包括支援センター ☎(896)5960

◆エンジョイボクシングクラブ

対象▶小学生以上 日時▶3月までの毎週水曜、18:00～20:00

会場▶CNAアリーナ★あきた

参加費▶月1,000円(高校生以下無料) 申込▶同クラブ代表の古木さん

☎(839)6341

◆おしゃべりサロン「日赤でかだろ」

看護学生・教員・専門職が常駐し、気軽に相談やおしゃべりができます。

日時▶5月31日(水)、6月28日(水)、8月4日(金)、10:00～12:00 会場▶日本赤十字秋田看護大学1階多目的室

問▶日本赤十字秋田看護大学 ☎(829)3046

◆秋田県育英会の奨学生を募集

今年4月に大学や短期大学、専修学校に入学したかたを対象とし、大学月額奨学金、多子世帯向け奨学金、専修学校月額奨学金の奨学生を募集します。申込方法など詳しくは、お問い合わせください。

貸与月額▶50,000円

申込期間▶5月8日(月)から25日(木)まで(必着)

問▶秋田県育英会 ☎(860)3552

▼「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

16・17頁に掲載した内容は、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、感染予防対策にご協力願います

■文中「SC」はサービスセンターの略。

案内・健康

ビューティーヘルスセミナー(フラワークラス)

健康運動指導士の三浦麻衣子さんを講師に迎え、美しい姿勢をつくるエクササイズを行うほか、「“美の基本”は食事から」をテーマに管理栄養士がお話します。

対象▶秋田市在住の20～49歳の女性

日時▶5月31日(水)18:30～20:30

会場▶中央市民SC多目的ホール(市役所3階) 先着▶20人

申込▶5月8日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178

女性ホルモンと自律神経の整えかた～セルフケア編～

「女性ホルモン」と「自律神経」の関係や、無理なく続けられるセルフケア方法を身体を動かしながら学びます。講師はヨガ講師でセルフケアアドバイザーの鎌谷美波さん。対象▶59歳以下の働いている女性 日時▶5月26日(金)18:30～20:00 会場▶中央市民SC洋室2・3(市役所3階) 参加費▶500円

先着▶20人 申込▶電話かEメールで氏名、電話番号、年代を5月8日(月)9:00から生活総務課へお知らせください。☎(888)5650 Eメール danjyo@city.akita.lg.jp

骨盤体操教室

気軽にできる骨盤体操です。基礎代謝を上げてダイエット!

対象▶18歳以上 日時▶5月31日(水)10:00～11:30 会場▶河辺市民SC 先着▶15人 申込▶5月9日(火)8:30から河辺市民SC ☎(882)5171

コミュニケーションカフェ

5月のテーマは「自分も相手も大切にコミュニケーション」。初参加のかた大歓迎!

日時▶5月20日(土)13:30～15:00 会場▶中央市民SC洋室2・3(市役所3階) 先着▶10人 申込▶5月8日(月)9:00から生活総務課☎(888)5650

地域型はつらつくらぶ

①会場が割山町集会所 ストレッチや筋力向上トレーニングを行います。対象▶介助なしで参加できる65歳以上

日時▶6月から来年3月までの毎月第3火曜(3月は第2火曜)、10:00～11:30 定員▶10人 申込▶勝平地域包括支援センター シンシア☎(883)3055

②会場が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 日時▶6月から来年3月までの毎月第1木曜、10:00～11:30 定員▶10人

③会場が將軍野高齢者学習センター(松林館) 対象▶土崎港南・將軍野南・寺内・八橋字イサノの各地区に住む65歳以上 日時▶6月から来年3月までの毎月第1金曜、13:30～15:00 定員▶10人 ②・③の申込▶ジョイリハ秋田市内の安樂さん ☎080-4138-8034

悩まずにご相談ください

◆わかかさ相談電話 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、13:00～16:00(月曜は10:00から) 相談電話▶(884)3868 ◆障がい児者総合相談会 生活や就労の相談に応じます。

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」

放送内容が変更となります。変更後▶「ここに注目! 新年度事業」(再放送)

いた秋田港の魅力をたっぷりとお届けします。

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」	木 15:40～ 金 15:40～
		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)	5/21 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	10:25～
	エフエム橋台「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