

西部地域運動広場の団体利用申請

秋田西中学校グラウンドに隣接する西部地域運動広場の令和5年度後期分(8~11月)の団体利用申請を受け付けます。

申込▶西部市民SC 1階の西部地域住民自治協議会窓口にある申請用紙で、7月6日(木)までにお申し込みください **問**▶西部地域住民自治協議会☎(828)4217

いきいきサロン

65歳以上が対象です。

◆**体を動かそうADL体操** 動きやすい服装でお越しください。

日時▶6月21日(水)10:00~12:00
会場・問▶大森山老人と子どもの家

☎(828)1651

◆**山の幸染め教室(スマホショルダー)** ピンセットと裁縫道具をお持ちください。

日時▶6月28日(水)10:00~12:00
材料費▶1,200円

会場・問▶雄和ふれあいプラザ

☎(886)5071

◆**タオルを使った健康体操** 動きやすい服装で、フェイスタオルをお持ちください。

日時▶7月6日(木)10:00~12:00
会場・問▶飯島老人いこいの家

☎(845)3692

けやき大学「心と体の音楽運動教室」

対象▶60歳以上 **日時**▶7月19日(水)から8月9日(水)までの毎週水曜、10:00~12:00

会場▶市老人福祉センター(八橋)

定員(抽選)▶15人

申込▶6月30日(金)まで秋田市社会福祉協議会☎(862)7445

クアドーム ザ・ブーンへGO!

◆**健康増進教室** 会場はクアドームザ・ブーン。①②とも10:50~12:15にストレッチ&水中歩行、12:30~13:30に水泳を行います。

①**1日コース** 7月4日(火)から14日(金)までの毎週火・金曜。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)**

7月7日(金)・14日(金)。参加費(入館料込)各1,120円。 **申込**▶6月23日(金)9:00からザ・ブーン。

☎(827)2301

◆**7月1日(土)から屋外25mプールがオープン!**

営業期間は8月30日(水)まで。

問▶ザ・ブーン☎(827)2301

男性のための食生活講座

「フレイル予防」をテーマに、いつまでも元気であるための食生活とお口の健康を保つための講話、調理初心者向けの調理実習。

対象▶65歳以上の男性

日時▶7月26日(水)9:45~12:45

会場▶中央市民SC和室1・2、調理室(市役所3階) **先着**▶12人

申込▶6月19日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178

青少年教室「ルーシーダットン入門」

凝り固まった体をほぐし、健康的な体づくりに役立てます。

日時▶7月4日(火)・11日(火)、18:45~20:15 **会場**▶CNAアリーナ★あきた **先着**▶12人

申込▶6月19日(月)12:00から(19日は39歳以下のかたのみ受け付け)生涯学習室☎(888)5810

市立病院の教室

会場は市立病院5階講堂。

問▶市立病院医事課☎(823)4171

◆**肝臓教室** 消化器内科・外科医師から肝がんの内科・外科的治療について学びます。

日時▶7月4日(火)14:00~15:00

◆**糖尿病教室** 糖尿病の患者さんとそのご家族が対象。理学療法士、臨床検査技師、看護師による運動療法や検査などを学びます。

日時▶7月11日(火)13:30~15:00

みんなの掲示板②

◆**秋田ふるさと検定(1~3級)**

申し込みは8月4日(金)まで。7月29日(土)・30日(日)に受験対策講

習会を開催します(29日=3級、30日=2級)。申込方法など詳しくはホームページが右記のコードからご覧ください。  秋田ふるさと検定

<https://www.akitaccior.jp/> **検定日時**▶9月3日(日)、10:30~12:00(3級)、13:30~15:10(1・2級) **会場**▶県社会福祉会館(旭北) **受験料**▶1級4,000円、2級3,600円、3級2,300円、高校生以下は全級1,000円 **問**▶秋田商工会議所☎(866)6679

◆**イヤーワームについて**

発達障がいのかたとそのご家族が対象。日頃の悩みや思いを話し合います。 **日時**▶6月25日(日)13:30~15:30 **会場**▶中央市民SC洋室5(市役所3階) **定員**▶12人

申込▶6月23日(金)までに電話かEメールで発達凸凹当事者研究会 GALAPAGOS(ガラパゴス)代表の堀井さんへ☎090-7794-0889

Eメール galapagosss.3821@gmail.com

◆**7月の健康教室「楽しく有酸素運動で健康づくり！」**

対象▶18歳以上 **日時**▶7月11日(火)・18日(火)・25日(火)、11:00~12:00 **会場**▶一つ森コミュニティ体育館 **先着**▶20人 **申込**▶6月17日(土)10:00から一つ森コミュニティ体育館☎(831)8300

◆**暮らしの保健室がんサロン**

がんと共に歩むかたが対象。「がんとの付き合い~私の場合~」をテーマに講話を行います。講話の後フリートークとカフェタイムも。 **日時**▶6月23日(金)10:30~12:00 **会場**▶クロッセ秋田2階(中通) **参加費**▶300円

定員▶10人

申込▶電話かEメールでNPO法人ホームホスピス秋田☎(853)6835

Eメール clara-05@helen.ocn.ne.jp

◆**運転免許証の自主返納は免許センターが最寄りの警察署で手続き(無料)してください** 返納する運転免許証をお持ちください。「運転経歴証明書」の交付を受ける場合は1,100円が必要です。 **問**▶運転免許センター☎(824)3738

■文中「SC」はサービスセンターの略。

案内・健康

はずむ！スポーツ教室

申し込みは、NPO法人スポーツクラブあきたへ。☎(828)8676

◆健康運動教室(高齢のかた向け)
簡単な筋トレやストレッチなど。
時間は10:00～11:15。

会場が茨島体育館▶6月19日(月)・26日(月)・7月3日(月)・10日(月)・24日(月)・31日(月)・9月25日(月)

会場がCNAアリーナ★あきた▶8月7日(月)・21日(月)・28日(月)

◆生き生き健康スポーツ教室(運動不足のかた向け) ソフトエアロビクス。時間は10:00～11:15。

会場が茨島体育館▶6月22日(木)・29日(木)・7月6日(木)・20日(木)・27日(木)・8月3日(木)・9月28日(木)

会場がCNAアリーナ★あきた▶8月24日(木)・9月21日(木)

◆親子なかよし体操教室

①2・3歳のお子さんが対象

時間は10:00～11:00。

会場が茨島体育館▶7月4日(火)・11日(火)・10月17日(火)・31日(火)

会場がCNAアリーナ★あきた▶6月20日(火)・27日(火)・8月8日(火)・22日(火)・9月19日(火)・26日(火)

②4・5歳のお子さんが対象

時間は15:00～16:00。

会場が茨島体育館▶6月28日(水)・10月18日(水)・25日(水)・11月8日(水)

会場がCNAアリーナ★あきた▶7月5日(水)・12日(水)・8月9日(水)・16日(水)・11月29日(水)

悩まずにご相談ください

◆ふれあい法律相談 法律、相続などの相談に土田紘夢弁護士が応じます。一つの相談内容につき年度内1回まで。

日時▶7月18日(火)10:00～12:00

会場▶市老人福祉センター(八橋)

先着▶4人(初めてのかた優先)

申込▶6月20日(火)10:00から市社協ふれあい福祉相談センター

☎(863)6006

◆精神科医による精神保健福祉相談

原則通院していないかたが対象。ご本人やご家族、関係者などの相談に応じます。定員各2人。

日時▶毎月第1・第3木曜、13:30～16:00

会場▶市保健所(八橋)

申込▶健康管理課☎(883)1180

◆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▶7月1日(土)・8月5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(10:00～16:00)

はずむ！スポーツ都市 ラジオ体操講習会

NPO法人全国ラジオ体操連盟指導委員の本間佳子さんを講師に、原川 愛さんをアシスタントに迎え、正しい運動方法を学びます。

日時▶7月8日(土)13:00～14:30

会場▶CNAアリーナ★あきた

先着▶100人

申込▶6月30日(金)までにスポーツ振興課へEメールかFAXで、参加者全員の氏名、年齢、性別、代表の電話番号をお知らせください。

☎(888)5611・FAX(888)5612

Eメール ro-edsp@city.akita.lg.jp

素肌力を高める！夏の潤いスキンケア

肌質に合わせたスキンケアや魅力を引き出すメイクのコツを学びます。講師はLOTUS Totalbeauty代表の菅原麻衣子さん。

日時▶7月21日(金)18:30～20:00

会場▶中央市民SC洋室4(市役所3階)

受講料▶500円 先着▶20人

申込▶6月19日(月)12:00から生活総務課へ電話かEメールで、氏名、年代、電話番号をお知らせください。☎(888)5650

Eメール danjyo@city.akita.lg.jp

市民相談センター(市役所1階)の各種無料相談



要予約	法律▶金銭・契約・離婚・損害賠償など	相談日時	7/6(木)・13(木)・20(木)・27(木)、9:00～12:00(6日は13:30～16:30も)	市民相談センターへ電話でご予約ください。定員各6人。 ☎(888)5646 *8月以降のご予約もお受けします。日程などは電話でお問い合わせください。 *同一案件の相談内容は、同年度内に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	相談日時	7/7(金)13:00～16:00	
	司法書士▶登記・相続・成年後見制度など	相談日時	7/11(火)・25(火)、9:00～12:00と13:00～16:00	
	年金・社保▶年金・労働相談など	相談日時	7/14(金)13:00～16:00	
	公証人▶公正証書(遺言など)	相談日時	7/18(火)9:00～12:00	
	税務▶贈与税・相続税など	相談日時	7/18(火)13:00～16:00	
予約不要	行政▶国の行政全般への苦情、要望	相談日時	7/12(水)13:00～16:00	当日直接、市民相談センターへ(15:30で受付終了)。先着各6人
	人権・困りごと▶いじめ・差別など	相談日時	7/13(木)13:00～16:00	
なし	市民安全▶DV・ストーカーなど	相談日時	随時	事前に市民相談センターへお問い合わせください。