



いいきいき エイジの日 8月24日はエイジフレンドリーシティの日

8月26日(土) 11:00~15:00

会場 アルヴェ 1階きらめき広場ほか 入場無料 問 ▶ 長寿福祉課 ☎(888)5666 ◆ 広報ID番号 1039080

イベントブース …直接会場へどうぞ



- ★会場内スタンプラリーで福引きあり!
- ★アンケート回答で反射板プレゼント!
- ★キッチンカーもやってくる!

いきがい

- eスポーツ体験 ■ いきがいマッチング ■ 片づけ&スマホ相談
- 大人のぬりえ楽しい脳体操 ■ 夢叶う「介護付き外出」提案
- ガーデニング相談 ■ 生涯学習紹介 ■ シルバー人材センター

健康

- 善玉菌と健康のおはなし ■ AI歩行診断と健康マッサージ
- ビンゴクイズで脳チェック ■ フレイル測定 ■ お薬よもやま

生活

- 電動車いす&パワースーツ体験 ■ 見守り機器紹介
- 安否確認みまもりシステム ■ 生ごみ堆肥のコンポスター紹介
- 防災グッズ紹介 ■ 司法・行政書士の終活相談 ■ 通いの場紹介
- 市民活動紹介

講座 …要申込 会場▶①4階洋室A、②③2階多目的ホール



① **スマホ初心者講座** 定員(抽選)各4人

時間 **基本コース** 11:00~12:30 **LINEコース** 13:30~15:00

② **はじめてのやさしい手話講座** 先着各16人

時間 ・11:00~11:40 ・12:00~12:40

③ **午後のゆったりヨガ** 先着40人

時間 ・13:30~14:30



ヨガ講師の
重久愛さん

ステージイベント

秋田在住 …直接会場へどうぞ

★高橋三姉妹の秋田民謡
11:30~12:00



ぜひ来て
くださーい♪

親子のお楽しみコーナー!

子ども消防服

駄菓子釣堀

親子工作(ばたばたちょうちょ)

電話、Eメールのいずれかで、氏名、電話番号、①は希望のコースを、②は希望の時間を、8月7日(月)9:00から①は8月15日(火)まで長寿福祉課へお知らせください。☎(888)5666
Eメール age-friendly@city.akita.lg.jp
* Eメールの件名には①~③の講座名を記載してください。

申込

エイジフレンドリー
シティの日記念講座

認知症サポーター養成講座+いいあんべえ体操体験

日時 **8月24日(木) 10:00~12:15**

◆認知症サポーター養成講座(10:00~11:30)

…認知症を正しく理解し、認知症のかたやその家族を応援する「認知症サポーター」になりませんか。養成講座受講後は認知症サポーターの証である「オレンジリング」を差し上げます。



オレンジリング

◆いいあんべえ体操体験(11:45~12:15)

…生涯にわたって骨や関節の健康を保ち続けることができるよう簡単にできる体操を体験します。

会場 **アルヴェ 2階
多目的ホール**

**受講無料
先着50人**

申込

電話、Eメールのいずれかで、氏名、電話番号を8月7日(月)9:00から長寿福祉課へお知らせください(Eメールの件名は「エイジフレンドリーシティの日記念講座申込み」と記載)。

☎(888)5666

Eメール age-friendly@city.akita.lg.jp

■14・15分の催しは、中止または変更になる場合があります。
また会場内では感染予防にご協力ください。

フレイルを予防しよう！

年を取って心身の活力(筋力、認知能力、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」といいます。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられます。みんなで楽しくフレイル予防について学びませんか。

フレイル改善教室

参加無料 先着24人

対象 おおむね65歳以上のかた
(全日程参加できるかたが優先)

日時 9月7日(木)、10月5日(木)、
11月16日(木)、12月14日(木)
10:00～12:00



会場 市保健センター(八橋)

フレイルチェックで今の自身の健康状態を確認して、改善方法を学び、実践することで機能を回復するための教室です(4回コース)。

申し込み▶保健予防課☎(883)1178

男性のための食生活講座

対象 65歳以上の男性

日時 8月31日(木)
9:30～12:30

参加無料 先着15人

会場 市保健センター(八橋)

「フレイル予防」をテーマに、いつまでも元気でいるための食生活と生活習慣についての講話、調理が初めてのかたでも手軽にできる献立の調理実習を行います。

申し込み▶8月7日(月)8:30から保健予防課

☎(883)1178

フレイル予防事業

参加無料

対象 おおむね65歳以上のかたが参加する地域サロンなどの集まり

日時 要相談 **会場** 各地域の公民館など

フレイル測定会

フレイルサポーター(市が養成した市民サポーター)による質問票や測定機器を使って、体と心のフレイルチェック。



問い合わせ▶保健予防課☎(883)1178

フレイル予防出張講座

歯科衛生士や管理栄養士によるフレイルやオーラルフレイルについての講話、お口の体操・食事チェックなど。



問い合わせ▶特定健診課☎(888)5636

介護予防セルフケア推進事業…先着4団体

リハビリテーション専門職などによる運動や栄養、口腔の講話など(全6回)。

問い合わせ▶長寿福祉課☎(888)5668

「歩くべあきた」参加チーム募集！



会期 9月1日(金)～
1月31日(水) **参加無料**
先着500人

家族や友人、職場の仲間などでチームを組んで、毎日の歩数を計測しながら、運動不足解消！

今年度から新たにアプリを導入し、スマホを持ち歩くだけで歩数の集計ができます。

全期間を通して、チームの平均歩数が1人1日8,000歩を達成しましたら副賞を贈呈します。ぜひふるってご参加ください！

問い合わせ▶保健予防課☎(883)1178

参加条件

3～6人のチームで参加
参加者は、以下①～③の条件にすべて当てはまるかた

- ①18歳から64歳までの秋田市民または秋田市内に勤務しているかた(年齢不問)
- ②アプリをインストールできるスマートフォンを保有しているかた
- ③運動不足を感じているかた

申し込み

8月22日(火)までに代表のかたが右のコードからアクセスしてお申し込みください。



歩くべあきた