

## みんなの掲示板②

### ■男性シニアの料理教室

アルヴェボランティアサークル主催。対象▶60歳以上で全日程参加できる料理初心者の男性

日時▶6月6日(木)、8月1日(木)、10月3日(木)、12月5日(木)、10:00~13:00 会場▶アルヴェ4階調理室 参加費▶各1,000円 定員(抽選)▶16人

申込▶往復はがきに、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて5月15日(水)まで、〒010-0825 柳田境田31-15 三浦恵子さん ☎090-5188-3902

### ■南浜ここからサロン

対象▶65歳以上のかた

日時▶6月5日(水)10:00~12:00 会場▶南浜地域活動支援センター2階 内容▶介護予防教室と茶話会 参加費▶300円 申込▶6月4日(火)まで勝平地域包括支援センターシニア ☎(883)3055

### ■がんサロンを創ろう~キックオフミーティング~

秋田大学医学部附属病院の中に、がんの患者さんとそのご家族がほっとできる場となるサロンを創りませんか。ぜひご意見をお聞かせください。

日時▶5月16日(木)14:00~15:30 会場▶同病院外来棟1階の院内図書室ひだまり 問▶秋田大学医学部課医療サービス室 ☎(884)6039

### ■生き生き健康フェア

健康相談、骨密度・血圧・体脂肪・視力などの測定。

日時▶5月18日(土)10:00~14:00 会場▶秋田市民市場内のなんでも広場 問▶社会医療法人明和会 ☎(834)6461

### ■秋田県栄養士の講演会

「楽しく運動~シナプソロジーで脳を活性化~」と題した講話。

日時▶5月25日(土)15:00~16:30 会場▶県社会福祉会館10階大会議室(旭北) 申込▶5月17日(金)まで電話またはFAXで同会へ。

☎(800)6708(月・火・金のみ)・FAX(800)6717

## かめかめ歯学級 参加無料/先着24人

対象 おおむね65歳以上のかた 会場 市保健所(八橋)2階

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。

日程(すべて火曜開催)とテーマ/時間は10:00~12:00

- ① 6月11日▶口の動きと若返り健康法、お口の健康度測定
- ② 7月 9日▶自分のお口を知ろう
- ③ 8月 6日▶口からはじまるフレイル予防
- ④ 9月 3日▶よく噛んで脳を活性化
- ⑤ 10月 8日▶歯科医師から学ぼう
- ⑥ 11月12日▶口臭とお口の乾き
- ⑦ 12月10日▶お口の健康度測定
- ⑧ 2月 4日▶学級のふりかえり

\*②~⑦はお口の体操、全身のストレッチ・筋トレも行います。



申し込み▶5月7日(火)から保健予防課 ☎(883)1178



### いきいきサロン(笑いヨガで心も体も脳も元気に!)

参加無料。動きやすい服装で直接会場へどうぞ。

対象▶65歳以上のかた 日時▶5月15日(水)10:00~12:00 会場・問▶八橋老人いこいの家 ☎(862)6025

### ゆうゆうクラブ(作って楽しい布草履教室)

参加無料。直接会場へどうぞ。

対象▶60歳以上のかた 日時▶5月15日(水)・22日(水)・29日(水)、6月5日(水)・12日(水)・19日(水)、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(楽しい七宝焼き教室)

材料費あり。持ち物などはお問い合わせください。

対象▶60歳以上のかた 日時▶5月23日(木)・30日(木)、6月6日(木)・13日(木)、10:00~12:00 会場▶市老人福祉センター(八橋) 定員(抽選)▶20人 申込▶5月13日(月)まで電話かFAXで秋田市社会福祉協議会 ☎(862)7445・FAX(863)6068 (FAXの場合、氏名、生年月日、電話番号、FAX番号を記入)

# 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

■文中「SC」はサービスセンターの略。

## 相談・健康

### 市立病院の各種教室

会場は、①②が市立病院2階講堂(駐車場無料スタンプがあります)、③が西部市民SC3階大会議室。問▶市立病院☎(823)4171

①呼吸教室 COPD(慢性閉塞性肺疾患)について、薬剤師と管理栄養士が話します。

日時▶5月9日(木)13:00~13:40

②IBD教室 IBD(炎症性腸疾患)に関することについて、小児科・消化器内科の医師、管理栄養士が話します。

日時▶5月21日(火)13:30~14:45

③市立病院&あらや「健康セミナー」医師による白内障の話と相談会。

日時▶5月24日(金)15:00~16:10

### 思いを語り合いませんか

#### ■介護者のつらい

寝たきりや認知症のかたなどを介護する上での悩みや思いを話し合います。

日時▶5月10日(金)13:30~15:00

会場▶市保健センター(八橋)

問▶つらい代表の小野さん

☎090-9037-4482

#### ■KHJ秋田ばっけの会

対象▶ひきこもりのかたと家族

日時▶5月11日(土)・18日(土)、

13:30~15:30(11日はひきこもりのかたのみ) 会場▶市役所3階の中央市民SC、11日は洋室3、18日は洋室4 問▶同会事務局

☎090-9539-2365

#### ■認知症の人と家族のつらい

日時▶5月19日(日)13:30~15:30

会場▶にぎわい交流館2階アート工房 問▶認知症の人と家族の会秋田県支部☎(866)0391

#### ■傾聴サロン

話す機会が少ないかたの話しに、親身に耳を傾けます。日時▶5月23日(木)10:00~16:00 会場▶中央市民SC洋室2・3(市役所3階)

問▶ダンボの会の伊藤さん

☎(862)2959

### 悩まずにご相談ください

#### ■障がい児者総合相談会

在宅生活や就労など。日時▶5月12日(日)13:30~16:00 会場▶中央市民SC洋室2(市役所3階)

問▶竹生寮の斎藤さん

☎(834)2577・FAX(834)2219

#### ■精神障がい者家族相談

ご家族の不安や悩みごとなど。

日時▶5月17日(金)10:00~15:00

会場▶市老人福祉センター2階和室(八橋) 問▶NPO法人秋田けやき会☎(863)4481

### 地域型はつらつくらぶ

■会場▶河辺岩見三内地区コミュニティセンター 対象▶河辺地域の

65歳以上で介助なしで参加できるかた 日時▶6月から3月までの毎月第1水曜、10:00~11:30

内容▶介護予防体操 定員▶30人 申込▶ジョイリハ秋田仁井田の安樂さん☎080-4138-8034

#### ■会場▶五十嵐記念病院(土崎)

対象▶65歳以上で介助なしで参加できるかた

日時▶6月から3月までの毎月第2・第4水曜、10:00~11:30

内容▶介護予防体操と栄養講座。実費負担あり 定員▶20人

申込▶5月11日(土)まで土崎地域包括支援センター永覚町

☎(846)6471

#### ■会場▶市保健センター(八橋)

対象▶65歳以上で介助なしで参加できるかた(八橋周辺のかた優先)

日時▶6月から3月までの毎月第2木曜、10:00~11:30

内容▶介護予防運動

定員▶20人 申込▶5月13日(月)から17日(金)まで、八橋地域包括支援センター社協☎(883)1465

■会場▶こすもす中央ホール(寺内)

対象▶65歳以上で介助なしで参加できるかた 日時▶6月から3月まで、毎月1回友引の日、14:00~15:30

内容▶いいあんべえ体操、健康講話など。イオン土崎港店、みそのホームからの送迎あり

定員(抽選)▶30人

申込▶寺内地域包括支援センター

寿光園☎(853)6300

## 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」  
~秋田市暮らしはじめませんか~

▶5/19(日)放送

移住促進に関する市の取り組みを、移住者の声を交えてご紹介! また、地域おこし協力隊・新隊員の重久愛さんが、移住コーディネーターとしての意気込みなども語ります。お楽しみに!



重久さん

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」	月 15:45~ 水 15:45~
		AKT「こんばんは秋田市から」	木 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。			
ラジオ	15分番組	ABS「わがまち大好き秋田市長です」(手話通訳放送)	5/19 日 11:40~11:55
		エフエム秋田「秋田市マンデー555」	日 17:55~
		ABS ラジオ「秋田市今週のいちネタ」	火 10:30~
		エフエム檜台「午後スタ」	水 13:20~

\*最新の情報は、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