



サンライフ秋田「運動と趣味の教室」

●対象は19歳以上のかた。「◎」印は女性のみとなります ●「※」印は別途材料費などが必要です
●申し込みは先着順で、12月4日(土)10:00からサンライフ秋田(八橋)へ。☎(863)1391

教室名	日程	受講料	定員
①リズム&ボディメイク	1/12(水)▶3/23(水)の水曜に10回、18:00~19:15	9,160円	25人
②骨盤調整エアロビクス◎	1/7(金)▶3/18(金)の金曜に10回、10:00~11:15	9,160円	25人
③リズム体操&ストレッチ	1/12(水)▶3/23(水)の水曜に10回、10:30~11:45	9,160円	25人
④やさしい社交ダンス(Step1)	1/8(土)▶3/19(土)の土曜に10回、10:00~12:00	10,280円	26人
⑤パッチワーク10	1/13(木)▶3/17(木)の木曜に10回、10:00~12:00	10,280円※	20人
⑥パッチワーク5	1/13(木)▶3/10(木)の木曜に5回、10:00~12:00	5,140円※	10人
⑦フラワーアレンジメント	1/13(木)▶3/10(木)の木曜に5回、18:30~20:30	5,140円※	15人
⑧謡曲(喜多流)	1/8(土)▶3/19(土)の土曜に10回、14:00~16:00	8,250円	20人
⑨疲労回復と至福の時◎	1/8(土)▶3/19(土)の土曜に10回、10:30~11:45	9,160円	20人
⑩心と身体の太極拳	1/11(火)▶3/15(火)の火曜に10回、18:15~19:45	9,160円	20人
⑪癒しのストレッチ&ピラティス◎	1/7(金)▶3/18(金)の金曜に10回、10:30~11:45	9,160円	20人
⑫オトナ女子のボディメイク◎	1/11(火)▶3/22(火)の火曜に10回、10:15~11:30	9,160円	25人
⑬フラダンス◎	1/13(木)▶3/24(木)の木曜に10回、18:45~20:00	9,160円	20人
⑭ココロとカラダにやさしくヘルシーヨガ	1/7(金)▶3/18(金)の金曜に10回、18:30~19:45	9,160円	25人
⑮アフタヌーンフラダンス◎	1/13(木)▶3/24(木)の木曜に10回、14:45~16:00	9,160円	20人
⑯心と身体を変えるピラティス◎	1/7(金)▶3/18(金)の金曜に10回、13:00~14:15	9,160円	15人
⑰気になるお腹をへこます教室◎	1/7(金)▶3/18(金)の金曜に10回、18:30~19:45	9,160円	15人
⑱楽しく姿勢を良くする教室◎	1/11(火)▶3/22(火)の火曜に10回、13:45~15:00	9,160円	15人
⑲午後のボディコンディショニング	1/8(土)▶3/19(土)の土曜に10回、13:30~14:45	9,160円	20人
⑳ゆったりヨーガ◎	1/13(木)▶3/17(木)の木曜に10回、10:30~11:45	9,160円	20人

いきいきサロン



対象は65歳以上のかた。②③は動きやすい服装でどうぞ。

①クリスマスアレンジメント

日時▶12月8日(水)10:00~12:00

会場・問▶雄和ふれあいプラザ

☎(886)5071

材料費▶1,000円 持ち物▶はさみ

②ダンスセラピー~心と体の音楽運動療法~

日時▶12月9日(木)10:15~12:00

会場・問▶飯島老人いこいの家☎(845)3692

③ADL体操

日時▶12月15日(水)

10:15~12:00(参加者多数の場合、前・後半で実施)

会場・問▶八橋老人いこいの家☎(862)6025

フレイル予防教室

フレイル予防に関する話と自宅でできる軽運動。

対象▶広面・横森・桜・桜ガ丘・桜台・大平台・蛇野に住所がある、65歳以上の介助なしで参加できるかた

日時▶12月14日(火)・22日(水)、13:30~15:00

会場▶14日は東部市民SC2階洋室2、22日は桜地区コミュニティセンター和室

先着▶各10人

申込▶12月6日(月)10:00から10日(金)までに広面地域包括支援センター桜の園☎(853)7240

*フレイル=加齢による心身の衰えのこと

介護支援ボランティア登録講習会

介護保険施設などでボランティア活動をして集めたスタンプをポイントに換えると、年間最大5,000円の交付金が受けられます。下記の講習会(いずれか1日)が必須となります。

対象▶65歳以上で要介護認定を受けていないかた

日時▶12月9日(木)、1月14日(金)、2月8日(火)、14:00~15:30

会場▶市老人福祉センター(八橋)3階

持ち物▶介護保険被保険者証、保険料230円

問▶秋田市社会福祉協議会

☎(862)7445

20・21年に掲載した内容は、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

図書館のお仕事たいけん

児童コーナーの書架整理、カウンター業務、おすすめ本の展示コーナー作りを体験！

対象▶小学4～6年生 **日時**▶12月19日(日)、9:30～12:00、13:00～15:30 **会場**▶きららとしょかん明徳館 **先着**▶各10人
申込▶12月5日(日)9:00からきららとしょかん明徳館☎(832)9220

「artline」をご活用ください

千秋美術館・県立美術館・仲小路商店街のとおき情報満載のリーフレットを各美術館、にぎわい交流館などで配布しています。ぜひご活用ください！



問▶千秋美術館☎(836)7860

危険物取扱者試験

日時▶1月30日(日)。9:30集合、10:00試験開始
会場▶県社会福祉会館(旭北)、県生涯学習センター(山王)
試験手数料▶甲種6,600円、乙種4,600円、丙種3,700円
申込▶消防試験研究センター秋田県支部(中通)、消防本部、各消防署にある受験願書を、12月10日(金)から27日(月)までに、同センター秋田県支部へ提出してください。☎(836)5673

ハピネッツのこども食堂

10月にオープンした「秋田ノーザンハピネッツのこども食堂 みんなのテーブル」(広面字釣瓶町140-1)は、子どもたちの笑顔を作り、その居場所となることを目

的として営業しています。日替わりメニューを用意していますのでぜひどうぞ！予約したかたを優先します。詳しくは、ホームページをご覧ください。

<https://minna-table.com>

営業日▶火・水・金・土曜、16:00～20:00 **料金**▶中学生以下無料、高校生300円、おとな1,000円
問▶みんなのテーブル(秋田ノーザンハピネッツ内)☎(835)5582

みんなの掲示板③

◆わかさ相談電話

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

在宅生活や就労などの相談に応じます。**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**▶12月12日(日)13:30～16:00 **会場**▶遊学舎 **問**▶竹生寮☎(834)2577・FAX(834)2219

◆KHJ秋田ばっけの会

対象▶ひきこもりのかたとそのご家族 **日時**▶①12月12日(日)、②18日(土)、13:30～15:30。①はひきこもりのかたのみ **会場**▶中央市民SC(市役所3階)、①は和室2、②は洋室2・3 **問**▶同会事務局☎090-9539-2365

◆傾聴サロン

お話をする機会の少ないかたに、親身に耳を傾けます。**日時**▶12月15日(水)10:00～、12:00～
会場▶中央市民SC(市役所3階)洋室2・3 **申込**▶傾聴ボランティア秋田「ダンボの会」☎(862)0839

◆精神障がい者家族相談

対象▶精神に障がいのあるかたのご家族 **日時**▶12月17日(金)10:00～15:00 **会場**▶市老人福祉セン

ター3階(八橋)

問▶NPO法人秋田けやき会の阿部さん☎080-1805-2813

◆自死・災害死などの突然死による遺族の集い「コスモスの会」

日時▶12月18日(土)13:00～15:00。13:40までは個人ケア(要予約)を行います

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

◆令和3年度防衛省採用試験

募集種目は、自衛官候補生、陸上自衛隊高等工科学校生(一般)。試験は12月上旬から順次実施します。受験資格、申請方法など、詳しくはお問い合わせください。

問▶自衛隊秋田募集案内所

☎(864)4929

◆令和4・5年度国有林モニター募集 定員▶48人 任期▶来年4月から2年間

モニター内容▶アンケートの回答、現地見学、国有林モニター会議への出席など
申込▶応募期限は1月31日(月)。応募資格など、詳しくはホームページをご覧ください。

<http://www.rinya.maff.go.jp/tohoku/>

問▶東北森林管理局企画調整課林政推進係☎(836)2228

健康

けやき大学「太極拳教室」

対象▶60歳以上のかた

日時▶1月7日(金)から3月4日(金)までの金曜に8回(2月11日は除く)、

10:00～12:00 **会場**▶市老人福祉センター(八橋)3階 **定員(抽選)**▶20人 **申込**▶電話かFAXで、

氏名、生年月日、電話番号を、12月10日(金)までに秋田市社会福祉協議会へお知らせください。

☎(862)7445・FAX(863)6068

