

移動図書館イソップ号 巡回日程

本を積んだイソップ号が、市内を巡回します。1人10冊まで、次の巡回日まで借りられます。本を借りるには、図書館利用カード(市立図書館共通)が必要です。初めての人は、氏名と現住所を確認できるものをお持ちください。市立図書館で借りた本をイソップ号に返却もできます。



問い合わせ ▶ きららとしょかん明徳館 ☎(832)9220

には「健康寿命の秘訣とは？」がテーマ。講師は武田胃腸クリニック院長の武田正人さん。

日時▶9月25日(日)13:00~14:30

会場▶文化創造館 先着▶100人

申込▶9月17日(土)からNPO法人秋田21女性の会事務局 ☎090-2985-0598(10:00~17:00)

◆「生涯現役」セカンドライフセミナー 講演①…「シニア世代のライフプランを考えよう!」、講演②…「健康で長く働き続けられる秘訣!」。対象▶55歳以上のかた
日時▶9月27日(火)、①13:00~14:30、②14:40~15:40

会場▶イヤタカ(中通) 先着▶30人

申込▶ハローワーク秋田にある申込用紙で、9月22日(木)までに秋田県シルバー人材センター連合会(山王)へ。☎(888)4680

◆初級障がい者スポーツ指導員

養成講習会

障がい者や、障がい者スポーツに関する講義や実技など。

対象▶18歳以上で指導員として活動できるかた 日時▶11月19日(土)・20日(日)・26日(土)・27日(日)、9:00~16:00(19日は8:45から、20日は16:15まで、27日は13:00まで) 会場▶県心身障害者総合福祉センター(旭北) テキスト代▶3,500円(資格申請手続料など9,300円)

定員(抽選)▶30人

申込▶9月22日(木)から10月21日(金)まで、所定の申込書で秋田県障害者スポーツ協会へ。

☎(864)2750

◆みんなのおらえ

市地域保健福祉活動推進事業。幅広い年代交流と健康推進のための体験会など。さまざまな出店ブースも。日時▶9月25日(日)10:00~15:00 会場▶サロンおらえ(保戸野) 問▶みんなのおらえ

☎080-6292-5658

駐車場所	駐車時間	巡回日
マルダイ牛島店	9:30~10:30	10/11(火)・25(火) 11/ 8(火) 12/ 6(火)・20(火) 1/10(火)・24(火) 2/14(火)・28(火) 3/14(火)
秋田まるごと市場	10:40~11:10	
すずき眼科 (仁井田新一丁目)	13:20~13:40	
仁井田児童館	13:50~14:25	
イオンモール秋田 第7駐車場	14:40~15:25	
河辺岩見温泉 交流センター 	11:00~11:30	10/ 4(火)・18(火) 11/ 1(火) 12/ 5(月)・13(火) 1/17(火)・31(火) 2/21(火) 3/ 7(火)
マルダイおのぼ店	9:30~10:30	10/12(水)・26(水) 11/ 9(水) 12/ 7(水)・21(水) 1/11(水)・25(水) 2/15(水) 3/ 1(水)・15(水)
ビフレ御野場店 (南部市民サービス センター隣り)	10:40~11:10	
JR追分駅	13:40~14:00	
寺内児童センター	14:25~15:10	10/13(木)・27(木) 11/10(木) 12/ 8(木)・22(木) 1/12(木)・26(木) 2/16(木) 3/ 2(木)・16(木)
グランマート泉店	9:15~10:00	
ウェルビューいずみ	10:10~10:30	
マルダイ八橋店	10:45~11:10	
プレステージ・インター ナショナル(新屋島木町)	12:40~13:20	
川尻児童センター	15:15~15:50	
将軍野地区 コミュニティセンター	9:50~10:15	
グランマート外旭川店	10:25~11:05	10/14(金)・28(金) 11/11(金) 12/ 9(金)・23(金) 1/13(金)・27(金) 2/17(金) 3/ 3(金)・17(金)
ファミリー園(桜一丁目)	13:40~14:10	
自衛隊宿舎1号棟前 (広面字樋口)	14:20~14:40	
ニチイケアセンター ひろおもて秋田 (広面字近藤堰越)	14:50~15:10	
ファミリーマート 秋田勝平店(新屋天稗野)	9:25~ 9:45	10/ 1(土)・15(土) 29(土) 11/12(土) 12/10(土)・24(土) 1/14(土)・28(土) 2/18(土) 3/ 4(土)・18(土)
千秋の丘松崎団地 (下北手松崎大巻)	10:15~10:35	
桜ガ丘団地 (桜ガ丘四丁目)	10:55~11:25	

18・19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。

健康

リフレッシュ講座「DISCO WORLD」

1970～90年代に流行したディスコサウンドでエクササイズ!

対象▶高校生以上のかた

日時▶10月14日(金)・21日(金)・28日(金)、19:00～20:30

会場▶北部市民SC **先着**▶15人

申込▶9月26日(月)9:00から北部市民SC☎(893)5969

フレイルチェック

秋田市フレイルサポーターがフレイルチェック! フレイルとは、年齢を重ねて心身の活力が低下した状態のことをいいます。フレイルの兆候を早期に発見して日常生活を見直しませんか。**対象**▶おおむね65歳以上のかた **日時**▶10月21日(金)10:00～12:00 **会場**▶市老人福祉センター(八橋) **先着**▶20人 **申込**▶9月20日(火)9:00から保健予防課☎(883)1178

クアドーム ザ・ブーンへGO!

▶敬老の日にちなみ、9月19日(月)は60歳以上のかたの入館料が半額の260円に!

▶10月から就学前のお子さんの入館料が無料に! ただしフロントでの受付は必要です。

問▶ザ・ブーン☎(827)2301

◆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。

①1日コース 10月4日(火)から28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) 10月7日(金)・14日(金)・21日(金)・28日(金)。

参加費(入館料込)各1,120円。

申込▶9月23日(金)9:00からザ・ブーン☎(827)2301

演歌で健康体操教室

日時▶10月5日(水)から26日(水)までの毎週水曜、10:00～11:30

会場▶河辺総合福祉交流センター三世代交流ホール **先着**▶20人

申込▶9月21日(水)から視聴覚ライブラリー☎(882)5535(9月26日(月)・30日(金)、10月3日(月)を除く、10:00～16:00)

いきいきサロン ADL体操

動きやすい服装でお越しください。**対象**▶65歳以上のかた

日時▶10月6日(木)10:00～12:00

会場・問▶飯島老人いこいの家

☎(845)3692

ゆうゆうクラブ

棒針でえり付きのベストを編みます。持ち物はお問い合わせください。**対象**▶60歳以上のかた

日時▶10月7日(金)から11月11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

在宅医療・介護に関する講演会

「落語で笑って学ぼう! 人生会議と笑ンディングノート」をテーマに、行政書士で社会人落語家の生島清身さんが講演します。

日時▶10月14日(金)14:00～15:30

会場▶アルヴェ2階多目的ホール

定員▶100人

申込▶秋田市在宅医療・介護連携センター☎(827)3636

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円の交付金を受けられる

制度です。講習会受講が必須です(受講は1日のみ)。

対象▶65歳以上で要介護認定を受けていないかた **講習会の日時**▶

9月27日(火)、10月14日(金)、11月15日(火)、14:00～15:30

会場▶市老人福祉センター3階会議室 **保険料**▶230円 **持ち物**▶介護保険被保険者証 **問**▶秋田市社会福祉協議会☎(862)7445

みんなの掲示板③

◆パーキンソン病オンライン医療講演会

秋田赤十字病院神経内科部長の原 賢寿さんによる「パーキンソン病の病態と治療」と題した講演など。



医療講演会

右のコードを読み込んで、専用フォームから10月5日(水)12:00までにお申し込みを。

日時▶10月8日(土)13:00～15:00

問▶全国パーキンソン病友の会秋田県支部☎080-2844-6944

◆フローピラティス

ピラティスの動きを音楽に合わせて振り付けたオリジナルエクササイズ。**対象**▶18歳以上のかた

日時▶10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**▶15人

申込▶9月17日(土)10:00から一つ森コミュニティ体育館

☎(831)8300

◆老若男女ビニールバレーボール交流会(8人制)

日時▶10月28日(金)9:00～ **会場**▶一つ森コミュニティ体育館 **定員(抽選)**▶フリー

の部8チーム、60歳以上の部4チーム **申込**▶所定の用紙で、9月17日(土)から10月1日(土)までにお申し込みを。詳しくは、一つ森コミュニティ体育館へお問い合わせください。☎(831)8300

◆秋田美人街道 健康セミナー

「人生100年時代を生き抜くため

「人生100年時代を生き抜くため

「人生100年時代を生き抜くため

▼「情報チャンネルa」は、市関連の情報を優先して掲載していますので、依頼があつ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