

65歳以上のかたが対象です。時間は10:00～12:00。  
参加無料。直接会場へ、動きやすい服装でお越しください。

## いきいきサロン

### ◆ダンスセラピー ～心と体の音楽運動療法～

■会場が八橋老人いこいの家

日時▶4月12日(水) 問▶☎(862)6025

\*参加多数の場合、前半・後半に分けて実施します。

■会場が大森山老人と子どもの家

日時▶4月14日(金) 問▶☎(828)1651

### ◆秋田民謡手踊り教室 日時▶4月13日(木)

■会場・問▶飯島老人いこいの家☎(845)3692

### ◆体を動かそうADL体操 日時▶4月19日(水)

■会場・問▶雄和ふれあいプラザ☎(886)5071

日(金)10:00～14:00 先着▶15人 申込▶4月10日(月)8:30から河辺市民SC☎(882)5171

### 「いーぱるで学びませんか？」

対象は、東部地域にお住まいの60歳以上の女性のかた。東部市民SCほかを会場に、各種学級を開催。先着各10人。申し込みは、4月11日(火)から21日(金)まで東部市民SCへ。☎(853)1389

◆**ミセスカレッジ東部** 充実した熟年期を送りましょう。日時▶5月11日(木)から来年3月までの原則第2木曜に9回、10:00～12:00 年会費▶1,500円(別途、実費負担あり)

◆**東部女性セミナー** 考えて行動する女性をめざそう。日時▶5月15日(月)から来年3月までの原則第3月曜に10回、10:00～12:00 年会費▶2,500円(別途、実費負担あり)

### 高齢者大学で学ぼう！

講話や実技を通して、健康や生きがいづくりについて学びます。移動学習もあります。

#### ◆しおかぜ大学

対象▶土崎、飯島、港北、将軍野、寺内、外旭川の各地区にお住まいの60歳以上のかた 日時▶5月11日(木)から来年3月14日(木)までの毎月1回、おおむね13:30～15:00 会場▶北部市民SC 年会費▶1,500円 先着▶80人 申込▶4月11日(火)9:00から21日(金)まで北部市民SC☎(893)5969

#### ◆北部高齢者大学

対象▶金足、下新城、上新城、飯島の各地区にお住まいの60歳以上のかた 日時▶5月17日(水)から来年3月までの毎月1回(原則第3水曜)、13:30～15:00 会場▶下新城交流センター 年会費▶1,500円 先着▶30人 申込▶4月11日(火)9:00から20日(木)まで下新城交流センター☎(873)4839

### 雄和高齢者学級「花陽クラブ」

健康で充実した人生を送るための講話、創作活動、体験学習など。

対象▶雄和地域にお住まいの65歳以上のかた 日時▶5月から来年2月までの毎月1回、10:00～11:30 会場▶雄和市民SCほか 年会費▶500円(別途、実費負担あり) 申込▶4月12日(水)9:00から雄和市民SC☎(886)5540

### けやき大学「書道・ペン習字教室」

対象▶60歳以上のかた

実施日▶前期＝5月9日(火)・16日(火)・23日(火)・30日(火)、6月6日(火) 後期＝6月13日(火)・20日(火)・27日(火)、7月4日(火)・11日(火) 時間▶10:00～12:00

会場▶市老人福祉センター(八橋)

定員(抽選)▶前期・後期各20人

申込▶4月14日(金)まで秋田市社会福祉協議会☎(862)7445

### みんなの掲示板③

◆**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。次の講習会(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▶4月12日(水)、5月18日(木)、

14:00～15:30 会場▶市老人福祉センター3階会議室(八橋) 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

◆**春季秋田市グラウンド・ゴルフ交流大会** 日時▶4月29日(土)。受付開始8:00～ 会場▶太平山リゾート公園グラウンド・ゴルフ場 参加費▶1,000円 先着▶320人 申込▶申込書に参加費を添えて、4月20日(木)までに同グラウンド・ゴルフ場へ。詳しくはお問い合わせください

問▶秋田市グラウンド・ゴルフ協会の高橋さん☎(845)7338

◆**秋田県シニアテニス協会「シニアテニス(硬式)」** 対象▶50歳以上の女性のかた、60歳以上の男性のかた 日時▶4月17日(月)から10月30日(月)までの毎週月曜、9:00～15:00 会場▶太平山リゾート公園テニスコート

参加費▶1日200円。別途入会金1,000円と年会費2,000円が必要 申込▶秋田県シニアテニス協会の時田さん☎080-1666-1430

#### ◆**県社会福祉会館の体験教室**

①**ヨガ&ピラティス**＝日時▶4月11日(火)・18日(火)、18:30～20:00 ②**太極拳**＝日時▶4月12日(水)・19日(水)、10:00～12:00 会場・申込▶県社会福祉会館(旭北) ☎(864)2700

20・21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、感染予防対策にご協力願います

■文中「SC」はサービスセンターの略。

## 案内

### 秋田市観光案内人を募集!

5月15日(月)・17日(水)に養成講座を行います。興味のあるかたは、ぜひどうぞ!

**申込**▶往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、4月21日(金)まで、〒010-0921 大町一丁目2-37 秋田観光コンベンション協会内 秋田市観光案内人の会事務局 **問**▶☎090-9038-1826

### 「artline」を読んで芸術を身近に!

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県立美術館、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



### みんなの掲示板②

◆あきた省エネ家電購入応援キャンペーン 県内の事業参加店舗から節電効果の大きい省エネ家電(エアコン・冷蔵庫)を購入し、設置した世帯に1台あたり購入額の20%(最大20,000円相当)の商品券やキャッシュレスポイントなどを交付します。対象製品や申請方法など詳しくは、県ホームページをご覧ください。https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/70736 **問**▶同キャンペーン事務局コールセンター ☎(803)6863(10:00~19:00)

◆裁判所の憲法週間行事「裁判所・検察庁見学ツアー」 山王にある裁判所、検察庁を見学します。 **日時**▶5月2日(火)13:30~15:45

先着▶15人 **申込**▶4月10日(月)から20日(木)までの平日に秋田地方・家庭裁判所事務局総務課 ☎(803)0181(8:30~17:00)

◆わかくさ相談電話 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

◆KHJ秋田ばっけの会 **対象**▶ひきこもりのかたとご家族 **日時**▶4月8日(土)・15日(土)、13:30~15:30(15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。8日は洋室2・3、15日は和室1・2 **問**▶KHJ秋田ばっけの会事務局 ☎090-9539-2365

◆市民公開セミナー&相談会 成年後見制度や相続・遺言を行政書士から学びます。 **日時**▶4月15日(土)13:30~16:00 **会場**▶中央地区老人福祉総合エリア(御所野) **問**▶コスモス成年後見サポートセンター秋田県支部 ☎0185-54-2623

◆精神障がい者家族相談 **日時**▶4月21日(金)10:00~15:00 **会場**▶市老人福祉センター2階(八橋) **問**▶NPO法人秋田けやき会 ☎(867)1650

◆ふれあい法律相談 法律・相続などの相談に狩野節子弁護士が応じます。一つの相談内容につき年度内1回まで。 **日時**▶4月17日(月)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**▶4月10日(月)10:00から市社協ふれあい福祉相談センター ☎(863)6006

◆傾聴サロン お話をする機会の少ないかたの話に、親身に耳を傾けます。 **日時**▶4月23日(日)、

10:00~、12:00~ **会場**▶中央市民SC洋室2・3(市役所3階) **申込**▶傾聴ボランティア秋田・ダンボの会☎(862)0839

◆4月から不動産の管理に関する制度が変わります 4月1日から不動産の管理に関する制度が改正され、4月27日(木)から新しい法律がスタートします。`放置されている空き地があり迷惑している、などお考えのかたは「所有者不明土地・建物管理制度」の改正により手続きしやすくなります。また`相続した不動産を放棄したい、などお考えのかたは「相続等により取得した土地所有権の国庫への帰属に関する法律」が適用されます。詳しくはお問い合わせください。 **問**▶秋田県土地家屋調査士会秋田支部☎(883)1630

## 健康

### 市立病院「転倒予防教室」

骨密度や身体機能を評価し、転倒や骨折予防のための運動療法を学びます。足・腰の不自由なかたや心疾患があるかたはご遠慮ください。 **日時**▶①4月25日(火)、②5月30日(火)、③6月27日(火)、④7月25日(火)、13:00~15:00(②③は13:30~) **会場**▶市立病院5階講堂 **検査料**▶4,500円(初回のみ) **先着**▶10人 **申込**▶4月10日(月)から14日(金)まで市立病院経営企画室 ☎(823)4171(10:00~16:00)

### 桜の中をウォーキング

河辺市民SCを出発し、河川敷や和田公園の桜など河辺地域の各名所を巡るウォーキング教室。傷害保険は各自で任意加入となります。 **対象**▶18歳以上で10km程度の距離を歩けるかた **日時**▶4月28

▼「情報チャンネルa」は、市関連の情報を優先してまいりますので、依頼があっ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