

トレ®インストラクターの安田みどりさん。対象▶18歳以上  
日時▶6月17日(月)10:00~11:30  
会場▶河辺総合福祉交流センター  
定員▶15人  
申込▶5月21日(火)8:30から河辺市民SC☎(882)5171

### 一つ森公園でイキイキ

①②とも先着20人。申し込みは、①が5月17日(金)、②が5月18日(土)のそれぞれ10:00~、一つ森コミュニティ体育館へ。

☎(831)8300

#### ①ウオーキング教室

正しい歩き方をマスターし、一つ森公園内を歩きます。



日時▶5月27日(月)9:30~11:00

#### ②バレトン

専門インストラクターと有酸素運動で健康づくり!

対象▶18歳以上 日時▶6月4日(火)・18日(火)、11:00~12:00

会場▶一つ森コミュニティ体育館  
\*バレトン=フィットネス・バレエ・ヨガの要素を含んだエクササイズ

### 食事でおいしく整える女性ホルモン

女性ホルモンが心身に与える影響や「骨」との関係を学び、「食べる」セルフケアを身に付けよう♪講師は、城東スポーツ整形クリニックのスポーツ栄養相談室長・長嶋智子さん。

対象▶市内在住・在勤で60歳以下の女性 日時▶6月14日(金)18:30~20:00 会場▶中央市民SC洋室4(市役所3階) 先着▶20人

申込▶電話またはEメールで、氏名、電話番号、年代を5月20日(月)12:00から生活総務課へお知らせください。☎(888)5650  
Eメール danjyo@city.akita.lg.jp

### 市民スポーツ祭

#### ◆合気道体験教室

日時▶6月5日(水)から17日(月)ま

での毎週月・水・金曜、18:00~  
会場▶県立武道館  
申込▶秋田市合気道連盟の鎌田さん☎090-7073-6205

#### ◆グラウンド・ゴルフ

日時▶6月16日(日)8:30~  
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

申込▶6月7日(金)までに秋田市グラウンド・ゴルフ協会の小西さん

☎090-2271-1091



### 在宅医療・介護に関する市民講演会

「じゃあね、と言って旅立とう~医療と介護の現場を経験して~」と題して、介護老人保健施設山盛苑の施設長で秋田赤十字病院の名誉院長の宮下正弘さんが講演します。

日時▶6月15日(土)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

### 地域型はつらつくらぶ

①会場が中通地域包括支援センター 軽体操、講話など。対象▶65歳以上(自身で来場でき階段を昇降できるかた) 日時▶6月から3月までの毎月第1火曜、10:00~11:30 定員▶15人

申込▶中通地域包括支援センター 幸ザ・サロン☎(827)3323

#### ②会場が土崎児童館

介護予防体操など。対象▶65歳以上(床からの立ち座りができるかた) 日時▶6月23日(日)から3月19日(水)までに毎月1回、10:00~11:30。日程についてはお問い合わせください 定員▶20人

申込▶5月20日(月)から土崎地域包括支援センター永覚町

☎(846)6471

③会場が飯島地区コミュニティセンター 軽体操や脳トレなど。対象▶65歳以上 日時▶6月14日(金)から3月14日(金)までの毎月第2金曜、

10:00~11:30 定員▶20人  
申込▶5月17日(金)から31日(金)まで飯島地域包括支援センター金寿園☎(853)5820

### 秋田市障がい者スポーツ教室(水泳)

対象▶身体障害者手帳または療育手帳をお持ちのかた、または同程度の障がいのあるかた

日時▶6月27日(木)から9月5日(木)までの木曜(全8回)、18:30~19:30

会場▶県立総合プール 定員▶20人

申込期間▶5月17日(金)から30日(木)まで。申込方法など詳しくは、秋田市身体障害者協会へお問い合わせください。

☎(866)1341・FAX(865)2099

### みんなの掲示板③

◆いきいきサロン「森の案内人と歩く飯島の松林」動きやすい服装でお越しください。対象▶65歳以上 日時▶5月30日(木)10:00~12:00 会場・問▶飯島老人こいの家☎(845)3692

◆川元地域包括支援センター社協のイベント 対象は65歳以上(自身で来場できるかた)。申し込みは同センター社協へ。

☎(853)5968(平日9:00~17:00)

#### ①転倒予防体操教室

日時▶5月31日(金)10:00~11:00

会場▶川元地域包括支援センター社協 参加費▶500円 先着▶20人

②出張カフェ月(ゆえ)~田中ガーデン(旭南)のお花を愛でながら~ 日時▶5月23日(木)13:30~14:30

会場▶田中ガーデン(旭南)

参加費▶300円 先着▶10人

#### ◆高齢者セーフティ研修会

~あなたの老後大丈夫ですか?~

相続に関することや特殊詐欺最新情報などの講演。日時▶6月20日(木)13:30~15:30 会場▶北部市民SC1階地域文化ホール

問▶土崎地域包括支援センター永覚町☎(846)6471

■文中「SC」はサービスセンターの略。

## 案内

### 新卒者採用力強化セミナー

オンラインで行います。対象▶市内企業 日時▶6月3日(月)10:00～11:00 申込▶左のコードを読み込んで入力を 問▶企業立地雇用課☎(888)5734



新卒者採用力強化

### ねむの木学級

見聞を広める活動や地域散策、移動学習などを行い交流を深めます。施設などの観覧料・保険料などは実費負担。

対象▶身体に軽い不自由を感じるかたとそのご家族

開催日▶6月17日(月)から11月25日(月)までに月1回 会場▶北部市民SCほか 先着▶10人

申込▶5月20日(月)9:00から北部市民SC☎(893)5969

### ボランティア活動助成金

市内で1年以上の活動実績があり年5回以上の活動を行っている、会員10人以上のボランティア団

体に活動費の助成を行います。

申請期限▶6月17日(月)。詳しくは秋田市社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

<https://www.akita-city-shakyo.jp/publics/index/173/>

問▶☎(862)7445

## みんなの掲示板②

### ◆ふれあい法律相談

法律・相続などの相談に伊勢昌弘弁護士が応じます。一つの相談内容につき年度内1回まで。

日時▶6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▶5月21日(火)10:00から市社協ふれあい福祉相談センター

☎(863)6006

### ◆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

### ◆きらら子ども食堂

地域のかたとの楽しい食事と学習支援。日時▶6月8日(土)11:30～。食事は14:30まで、その後は

学習支援 会場▶特定施設入居者生活介護事業所きららみ(泉馬場) 参加費▶300円(中学生以下無料) 先着▶50人

問▶(株)きららホールディングスの佐々木さん☎(895)7267

## 健康

### ザ・ブーン®の健康増進教室

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

6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)

6月7日(金)から28日(金)までの毎週金曜。参加費(入館料込)各1,385円。申込▶5月24日(金)9:00からザ・ブーン☎(827)2301

### ひめトレ®教室でイキイキ元気な生活を!

専用の道具「ひめトレ®ボール」を使ったエクササイズ。講師はひめ

## 市民相談センター(市役所1階)の各種無料相談



要予約	法律▶金銭・契約・離婚・損害賠償など	相談日時	6/ 6(木)・13(木)・20(木)・27(木)、9:00～12:00(6日は13:30～16:30も)	市民相談センターへ電話でご予約ください。定員各6人。 ☎(888)5646 *7月以降のご予約もお受けします。日程などはお問い合わせください。 *同一案件の相談内容は、同一年度内に1人各1回までです。
	行政書士▶許認可申請・行政手続き全般	相談日時	6/ 7(金)13:00～16:00	
	司法書士▶登記・相続・成年後見制度など	相談日時	6/11(火)・25(火)、9:00～12:00、13:00～16:00	
	年金・社保▶年金・労働相談など	相談日時	6/14(金)13:00～16:00	
	公証人▶公正証書(遺言など)	相談日時	6/18(火)9:00～12:00	
	税務▶贈与税、相続税など	相談日時	6/18(火)13:00～16:00	
予約不要	行政▶国の行政全般への苦情、要望	相談日時	6/12(水)13:00～16:00	当日直接、市民相談センターへ(15:30で受付終了)。先着各6人
	人権・困りごと▶いじめ・差別など	相談日時	6/13(木)13:00～16:00	
なし(定員)	市民安全▶DV・ストーカーなど	相談日時	随時	事前に市民相談センターへお問い合わせください。

「情報チャンネルa」は、市関連の情報を優先して提供していますので、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。