



## 健康

### いきいきサロン(対象は65才以上)

#### ◆山の幸染め教室(アイロ ンで染めて作るうちわ)



ピンセット、カッター、ハサミ、筆記用具をお持ちください。日時▶6月26日(水)10:00~12:00 材料費▶800円

会場・問▶雄和ふれあいプラザ  
☎(886)5071

#### ◆秋田民謡手踊り教室

扇子があるかたはお持ちください。日時▶7月4日(木)10:00~12:00 会場・問▶飯島老人いこいの家☎(845)3692

### 市民スポーツ祭「ターゲット・バードゴルフ」

日時▶7月13日(土)9:00~

会場▶御所野シルバーエリア

参加費▶1,000円 申込▶7月6日(土)まで秋田市ターゲット・バードゴルフ協会の目黒さん

☎090-7666-4068

### はずむ! スポーツ教室

申し込みは、NPO法人スポーツクラブあきたへ。☎(828)8676

#### ◆健康運動教室(高齢のかた向け)

簡単な筋トレやストレッチなど。時間は10:00~11:15。

会場が茨島体育館▶6月24日(月)、7月29日(月)、8月5日(月)・26日(月)

会場がCNAアリーナ★あきた▶7月1日(月)・8日(月)・22日(月)、8月19日(月)、9月2日(月)・30日(月)

#### ◆生き生き健康スポーツ 教室(運動不足のかた向け)

健康有酸素運動。時間は10:00~11:15。



会場が茨島体育館▶6月27日(木)、7月4日(木)・11日(木)・25日(木)、8月22日(木)

会場がCNAアリーナ★あきた▶8月1日(木)・29日(木)、9月26日(木)

#### ◆親子なかよし体操教室

会場はCNAアリーナ★あきた。▶

#### ①2・3歳のお子さんが対象

日時▶6月25日(火)、7月2日(火)・16日(火)、8月27日(火)、9月3日(火)・24日(火)、10:00~11:00

#### ②4・5歳のお子さんが対象

日時▶6月26日(水)、7月3日(水)・10日(水)、8月7日(水)、9月4日(水)・18日(水)・25日(水)、15:00~16:00

### クアドームザ・ブーンへGO!

#### ◆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 7月2日(火)から12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)

7月5日(金)・12日(金)。参加費(入館料込)各1,385円。申込▶6月21日(金)9:00からザ・ブーン。

☎(827)2301

#### ◆7月6日(土)から屋外

#### 25mプールがオープン!

営業期間は8月31日(土)まで。



問▶ザ・ブーン☎(827)2301

### ビューティーヘルスセミナー(フラワークラス)

「健康的なダイエット」をテーマに、食事のお話とすっきり美人になる呼吸法やエクササイズ。

対象▶18~49歳の女性

日時▶7月12日(金)18:30~20:30

会場▶中央市民SC音楽室4(市役所3階) 先着▶16人

申込▶電話かEメールで6月24日(月)8:30から保健予防課

☎(883)1178

Eメール ro-hlpr@city.akita.lg.jp

### ヘルスアップ教室

食事の講話とゴムバンドを使った運動で、代謝を上げ、太りにくい

体をつくるポイントを学びます。

対象▶秋田市国民健康保険に加入している40歳以上のかた

日時▶7月26日(金)13:30~15:00

会場▶中央市民SC多目的ホール(市役所3階) 先着▶25人

申込▶6月24日(月)8:30から特定健診課☎(888)5636

### みんなの掲示板③

#### ◆満蔵寺(河辺)住職の黒木さんによるおはなし

対象▶65歳以上でご自身での来場が可能なかた

日時▶6月27日(木)10:00~10:40

先着▶15人 会場・申込▶平日の9:00~17:00に川元地域包括支援センター社協☎(853)5968

#### ◆オレンジカフェ月(ゆえ)

終了後は日本茶を飲みながら歓談。物忘れなどの相談にも応じます。時間は13:30~15:30。

実施日と内容▶7月1日(月)=折り紙で七夕飾りをつくろう、18日(木)=栄養教室

会場▶カフェ月(山王六丁目3-30)

参加費▶300円 定員▶各6人

申込▶八橋地域包括支援センター社協☎(883)1465

#### ◆けやき大学

「心と体の音楽運動教室」

対象▶60歳以上

日時▶7月17日(水)から8月7日(水)までの毎週水曜、10:00~12:00

会場▶市老人福祉センター(八橋) 定員(抽選)▶15人

申込▶6月28日(金)までに秋田社会福祉協議会☎(862)7445

#### ◆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

日時▶7月16日(火)・30日(火)、11:00~12:00

会場▶一つ森コミュニティ体育館 先着▶20人

申込▶6月22日(土)10:00から一つ森コミュニティ体育館  
☎(831)8300

■文中「SC」はサービスセンターの略。

## 案内

### 西部地域運動広場の団体利用申請

秋田西中学校グラウンドに隣接する西部地域運動広場の令和6年度後期分(8~11月)の団体利用申請を受け付けます。申込▶西部市民SC 1階の西部地域住民自治協議会窓口にある申請用紙で、7月4日(木)までにお申し込みください  
問▶同協議会☎(828)4217

### 悩まずにご相談ください



#### ◆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

#### ◆ふれあい法律相談

法律・相続などの相談に田中 豪弁護士が応じます。一つの相談内容につき年度内1回まで。

日時▶7月16日(火)10:00~12:00  
会場▶市老人福祉センター(八橋)

先着▶4人(初めてのかたを優先)  
申込▶6月24日(月)10:00から市社協ふれあい福祉相談センター  
☎(863)6006

#### ◆働く上での困り事

39歳以下の就労中の発達障がいのかた(福祉就労を含む)とそのご家族が対象。日時▶6月30日(日)13:30~15:30 会場▶ミルハス研修室1 参加費▶100円  
定員▶10人 申込▶6月28日(金)までに電話かEメールで発達凸凹当事者研究会GALAPAGOS代表の堀井さん☎090-7794-0889  
Eメール galapagosss.3821@gmail.com

### みんなの掲示板②

◆「未来を耕すプロジェクト」参加者募集 下北手の休耕地で一緒に野菜を作りませんか。日時▶12月ころまでの毎週土曜、9:00~(第3土曜のみ翌日の日曜)

問▶東部まちづくり部会の伊藤さん☎090-6683-1727

#### ◆秋田県育英会の奨学生を募集

今年4月に大学・短大・専修学校専門課程に入学したかたを対象とし、大学月額奨学金、多子世帯向け奨学金、専修学校月額奨学金の奨学生を募集します。申込方法な

ど詳しくは、お問い合わせください。貸与月額▶50,000円  
申込期間▶8月2日(金)まで(必着)  
問▶秋田県育英会☎(860)3552

#### ◆秋田県市町村職員共済組合職員(大卒一般事務)採用試験

試験日時▶9月7日(土)9:50~  
会場▶秋田県J Aビル(八橋)  
申込期間▶7月8日(月)から8月6日(火)まで。申込方法など詳しくは、ホームページをご覧ください。

<http://www.kyosai-akita.jp/>

問▶秋田県市町村職員共済組合☎(862)5262

#### ◆SDGs秋田21マルシェ(リユース)出店者募集

服、おもちゃ、バッグ、靴など。日時▶6月29日(土)10:30~15:00 会場▶秋田魁新報社さきがけホール  
問▶秋田21女性の会事務局の川合さん☎090-2985-0598

#### ◆民具の分類整理のボランティア募集

「油谷これくしょん」の油谷満夫さん所有民具をアーティストの藤 浩志さんと一緒に分類整理しませんか。日時▶7月1日(月)から12日(金)までの10:00~18:00(期間中1日数時間の参加からOK) 会場・申込▶文化創造館☎(893)5656

## 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	7/ 4(木)・11(木)・18(木)・25(木)、 9:00~12:00(4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 * 8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	7/ 5(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	7/ 9(火)・23(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	7/12(金)13:00~16:00	
	公証人▶公正証書(遺言など)	相談日時	7/16(火)9:00~12:00	
	税務▶贈与税、相続税など	相談日時	7/16(火)13:00~16:00	
予約不要	行政▶国の行政全般への苦情、要望など	相談日時	7/10(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	7/11(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。