

での毎週木曜(15日(木)を除く)、  
10:30~11:45

受講料▶3,880円 先着▶20人

### ◆楽しく筋力アップ

自分の体重を利用したトレーニング。  
日時▶8月5日(月)・19日(月)、  
9月2日(月)・9日(月)・30日(月)、  
18:30~19:45

受講料▶4,800円 先着▶20人

## 全市一斉ラジオ体操のつどい

7月20日(土)に各  
小学校グラウンド  
などで、朝6時台  
に行います。詳しくは、秋田市スポーツ協会へお問い合わせを。☎(896)5331



\*開催日が異なる地区▶勝平・岩見  
三内・雄和=21日(日) 土崎南  
・土崎小=23日(火) 新屋・上新  
城・金足西=9月8日(日) 金足  
東=未開催

## 市立病院の教室

会場は市立病院5階講堂。

問▶①②③は医事課☎(823)4171

④は認知症疾患医療センター

☎(866)7123

### ①腎不全教室

腎不全が進行したらどんな症状が  
でるのか、透析がちかいと言われ  
たらどのような治療があるのか、  
血液透析・腹膜透析・腎移植につ  
いて泌尿器科医師が説明します。

日時▶7月9日(火)15:30~16:00

### ②呼吸教室

臨床検査技師が呼吸機能検査につ  
いて、訪問看護師がSpO<sub>2</sub>(酸素飽  
和度)とパルスオキシメーター  
(SpO<sub>2</sub>と心拍数を測定する機器)に  
ついて話します。

日時▶7月11日(木)13:30~14:10

### ③肝臓教室

消化器内科医師がB・C型ウイルス  
性肝炎について、臨床検査技師が  
採血検査の内容について話します。

日時▶7月16日(火)14:00~15:00

### ④認知症カフェ「笑顔カフェ」

「STOP特殊詐欺」をテーマに、高

齢者の被害防止に関する話題を提  
供します。対象▶認知症に関心のあるかた、困っているかた 日時▶7月25日(木)14:00~15:00

## いきいきサロン(対象は65歳以上)

時間は10:00~12:00。②はフェ  
イスタオルをお持ちください。

### ①体を動かそうADL体操

日時▶7月10日(水) 会場・問▶八  
橋老人いきいきの家☎(862)6025

### ②いきいきシニア体操

日時▶7月12日(金) 会場・問▶大森  
山老人と子どもの家☎(828)1651

日時▶7月19日(金) 会場・問▶雄和  
ふれあいプラザ☎(886)5071

## みんなの掲示板②

### ◆出張包括相談「人生100年時代~ 最期まで自分らしく過ごすために~」

日時▶7月12日(金)10:00~11:30

会場▶明徳地区コミュニティセン  
ター 問▶八橋地域包括支援セン  
ター社協☎(883)1465

### ◆公益財団法人秋田県理学療法士 会の講座

テーマは「健康長寿の  
ひけつ あなたの生涯現役を応援  
します」。

日時▶7月13日(土)13:00~

会場▶秋田県中央地区福祉総合エ  
リア(御所野) 問▶秋田リハビリ  
テーション学院☎(865)0188

### ◆日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 秋田県地方部会の講座

テーマは「秋田でできる!『頭頸  
部がん』最先端治療の今」。

日時▶7月14日(日)15:00~16:00

会場▶にぎわい交流館3階多目的  
ホール 問▶同部会☎(884)6171

### ◆認知症カフェ「桜サロン」

専門職による軽体操・相談・交流。

対象▶認知症と診断されたかたや  
その家族、認知症に関心のあるか  
たなど 日時▶7月17日(水)10:00  
~11:30 会場▶クロッセ秋田2  
階(中通) 問▶中通地域包括支援  
センター幸ザ・サロン☎(827)3323

### ◆健康運動指導士さんによる体操 教室

県スポーツ科学センターの

講師が体操を指導します。

対象▶65歳以上で、ご自身で会場  
まで来られるかた

日時▶7月18日(木)10:00~  
11:30 先着▶20人

会場・問▶川元地域包括支援セン  
ター社協☎(853)5968(平日)

### ◆フレイル測定会

手足の筋肉量・噛む力や滑舌の測  
定、片足立ちテストなど。測定後  
にスロージョギング<sup>®</sup>体験も。

対象▶泉・保戸野地区にお住まい  
の65歳以上 日時▶7月24日  
(水)10:00~12:00 会場▶保戸  
野地区コミュニティセンター

申込▶電話、FAX、Eメールのい  
ずれかで住所、氏名、電話番号を  
泉地域包括支援センターリンデン  
baumへお知らせください。

☎(896)5960・FAX(864)3006  
Eメール izumi-houkatsu@pure.ocn.ne.jp

### ◆日本女子テニス連盟「わくわく 体験テニス♪ PLAY&STAY」

対象▶小学1~3年生、テニス初  
心者の4・5年生と保護者

日時▶7月27日(土)・28日(日)、  
10:00~12:00 会場▶北野田公  
園アリーナ(屋内) 参加費▶1人  
1,500円 申込▶7月13日(土)ま  
でに下記ホームページから。

<https://akita-tennis.com/alt/>

問▶同連盟秋田県支部の高塚さん

☎090-7795-6924

### ◆河辺まるごと祭りの

#### フリーマーケット・屋台を募集

10月19日(土)・20日(日)、10:00  
~15:00に、河辺総合福祉交流セ  
ンター駐車場で開催します。

申込▶河辺の郷自治協議会

☎(882)5302

### ◆令和6年度防衛省採用試験

種目ごとに、受験資格、申込締  
切、試験日(9月~11月に順次実  
施)が異なります。募集種目は、  
自衛官候補生、一般曹候補生、航  
空学生、防衛大学校学生、防衛医  
科大学校学生など。詳しくは、自  
衛隊秋田募集案内所へお問い合わせ  
ください。☎(834)5000

■文中「SC」はサービスセンターの略。

## 案内・健康

### 大正寺おけさまつりの踊り練習会

8月18日(日)に開催予定の大正寺おけさまつりの総踊りの練習会。



日時▶7月9日(火)から30日(火)まで

の毎週火曜、16:30~17:30

会場▶雄和市民SC 2階地域文化ホール 申込▶同実行委員会の加藤さん ☎090-8781-7403

### あきた若者サポートステーション「しごと塾」

就職に向かうための自分をつくるプログラム。対象▶働きたいと思っても、あと一歩が踏み出せないおおむね15~49歳のかた

日時▶毎週水曜・金曜、9:00~12:00(午後からはおしゃべりやゲームを楽しむ自由参加のフリースクールも) 会場▶市内公共施設

先着▶毎月各10人 申込▶参加希望月の前月末までにあきた若者サポートステーション ☎(853)4367

◆7月28日(日)まで、きららとしょかん明德館でパネル展を開催! 7月12日(金)・17日(水)は、同館2階研修室で開催する「しごと塾」の見学や相談もできます。

### 悩まずにご相談ください

#### ◆見え方でお困りのかたへ

県立視覚支援学校ロービジョン支援センターでは、見えない・見えにくいことで、生活・学習・仕事・育児などの悩みがあるかたや、そのご家族・関係者のかたの相談に応じます。どなたでもご利用できます。相談希望のかたは同支援センターへお申し込みください。

☎(889)8571

#### ◆障がい児者総合相談会

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▶7月11日(木)11:00~14:00

会場▶中央市民SC 問▶障がい者生活支援センターほくと

☎(873)7804・FAX(853)4977

#### ◆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▶7月13日(土)・20日(土)、13:30~15:30(20日はひきこもりのかたのみ) 会場▶中央市民SC(市役所3階)。13日は洋室2・3、20日は和室1・2

問▶KHJ秋田ばっけの会事務局

☎090-9539-2365

◆介護者のつどい 寝たきりや認知症のかたなどを介護しているかた、以前介護していたかたが対象です。介護している上での日頃の悩みや思いなどを語り合います。

日時▶7月18日(木)13:00~15:00 会場▶市老人福祉センター(八橋)

問▶介護者のつどい代表の小野さん ☎090-9037-4482

◆死別の苦しみ・悲しみを語る集い「遺族の集い」 愛するご家族や大切なかたを亡くされたかたたちが集い、心の痛みを語り合う会。

日時▶7月20日(土)13:00~15:00 個人ケア(要予約)は13:00~14:00 会場▶県社会福祉会館(旭北)

参加費▶300円 問▶遺族の集い ☎090-3207-8706

#### ◆心のふれあい相談会

お子さんの不登校または不登校傾向に悩む保護者や教職員が対象。

申し込みは①が小・中学校へ、②が学校教育課へ。☎(888)5808

①臨床心理士と保護者による座談会 日時▶7月20日(土)13:00~14:05

会場▶秋田市教育研究所3階第1・2研修室(茨島)

②臨床心理士5人による個別相談 日時▶7月20日(土)14:15~15:55(1組30分)

会場▶秋田市教育研究所4階研修室ほか(茨島)

先着▶15組

◆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▶7月28日(日)、10:10~12:10 会場▶中央市民SC 洋室2・3(市役所3階) 先着▶各

6人 問▶傾聴ボランティア秋田ダンボの会 ☎090-1063-6867

#### ◆マンション管理相談会

日時▶7月21日(日)10:00~12:00

会場▶中央市民SC洋室6(市役所2階) 申込▶7月18日(木)まで秋田県マンション管理士会

☎080-8863-3858

### 男性のための食生活講座

「フレイル(※)予防」をテーマに保健師・管理栄養士の講話と、初心者向けの調理実習を行います。

対象▶65歳以上の男性

日時▶7月26日(金)9:45~12:00

会場▶中央市民SC調理室(市役所3階) 先着▶12人

申込▶7月8日(月)8:30から保健予防課 ☎(883)1178

※加齢により心身が衰えてしまうこと

### ビューティーヘルスセミナー(はつらつクラス)

「生活にすぐ活かせる!健康で良質な骨をつくるコツ」をテーマに、保健師と管理栄養士から知って得するお話とたんぱく質やカルシウムたっぷりのオリジナルメニューの調理実習を行います。

対象▶30~64歳の女性

日時▶8月9日(金)9:45~12:20

会場▶市保健センター(八橋)

先着▶20人 申込▶7月22日(月)8:30から電話かEメールで保健予防課へお申し込みを。

☎(883)1178

Eメール ro-hlpr@city.akita.lg.jp

### サンライフ秋田へGO!

対象は19歳以上。会場はサンライフ秋田。申し込みは、7月6日(土)10:00からサンライフへ。

☎(863)1391

#### ◆はじめての"わくわく楽々"フィットネス

ストレッチ、軽い有酸素運動、筋トレを楽しく行い、血流を良くして心地よさからカラダを喜ばせよう。

日時▶8月1日(木)から29日(木)ま

