

# 水中運動で介護予防 はつらつくらぶ

クアドーム ザ・ブーンと中央シルバーエリアを会場に、水中運動やストレッチ、筋力トレーニングなど、介護予防に役立つ運動を行います。運動の後は入浴もできるほか、無料送迎バスも下表のコースで運行します。

なお、ユフォーレは改修工事のため、今回は実施しません。

<b>対象</b>	65歳以上で、全6回参加できるかた(介護者なしで着替えなど自立していること)。初めてのかた、前回および前々回参加していないかた、高齢者を優先します
<b>時間</b>	10:00～15:00(コースによっては、終了時間が多少前後することがあります)
<b>参加費</b>	1回につき411円(昼食は自己負担)
<b>定員</b>	コースごとに選考で各26人
<b>申し込み</b>	12月14日(金)まで 長寿福祉課☎(888)5668



## 会場ごとの実施日と送迎バスの経路

### 会場=クアドーム ザ・ブーン(仁別)

**第1コース** 1月21日(月)・28日(月)、2月4日(月)・18日(月)・25日(月)、3月4日(月)  
バス経路▶秋田駅東口→会場

**第2コース** 1月23日(水)・30日(水)、2月6日(水)・20日(水)・27日(水)、3月6日(水)  
バス経路▶秋田駅東口→会場

### 会場=中央シルバーエリア(御所野)

**第3コース** 1月10日(木)・24日(木)、2月7日(木)・21日(木)、3月7日(木)・20日(水)  
バス経路▶秋田駅東口→東通→城東十字路→横山金足線通り→会場

**第4コース** 1月17日(木)・31日(木)、2月14日(木)・28日(木)、3月14日(木)・28日(木)  
バス経路▶秋田駅東口→南通→有楽町→イオン秋田中央店→秋田南高校→仁井田新田交差点→御所野団地→会場



## 平成31年度 県・市体育施設 団体使用申し込み

問い合わせ スポーツ振興課☎(888)5611

平成31年度に、県・市の体育施設で大会・行事を予定している団体は、下記の申込先にある申込書に大会・行事の開催要項を添えて、1月11日(金)(期日厳守)までお申し込みください。スケジュール調整会議は、2月7日(木)にCNAアリーナ★あぎたで行います。

\*施設が利用できない期間があります。市営施設はスポーツ振興課、県営施設は各施設へお問い合わせください。

- ▶( )内は利用開始時期の予定
- ▶①⑤⑥⑦は原則公式試合のみ
- ▶①⑫⑬は1日2試合、⑤⑥は1日3試合までの利用

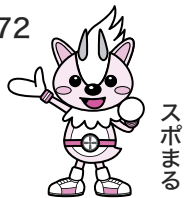
- 県営施設**
- ①こまちスタジアム(4月中旬以降)
  - ②向浜野球場(4月20日～)
  - ③向浜テニスコート(4月20日～)
  - ④新屋ラグビー・サッカー場
  - …次の⑤～⑨は県立中央公園(雄和)の施設
  - ⑤球技場(6月1日～) ⑥運動広場(6月1日～)
  - ⑦野球場(5月1日～) ⑧野球場(5月1日～)
  - ⑨テニスコート(4月13日～)



- 屋外体育施設**
- ⑩八橋陸上競技場(4月～。芝生フィールドは5月～)
  - ⑪さきがけ八橋球場
  - ⑫あきぎんスタジアム(芝生フィールドは5月～)
  - ⑬スペースプロジェクト・ドリームフィールド
  - ⑭八橋多目的グラウンド ⑮八橋テニスコート
  - ⑯八橋相撲場 ⑰勝平市民グラウンド
  - ⑱河辺岩見三内野球場 ⑲河辺和田野球場
  - ⑳河辺戸島野球場 ㉑雄和新波野球場 ㉒雄和花の森野球場 ㉓スポパークかわべ(サッカー場は6月～) ㉔北野田公園アリーナ・テニスコート

- 申込先**
- ①～③は向浜スポーツゾーン総合事務所☎(895)5056
  - ④は新屋運動広場☎(888)8050
  - ⑤～⑨は県立中央公園☎(886)3131
  - ⑩～㉔は八橋陸上競技場☎(823)1472

- 県営施設**
- ①県立体育館☎(862)3782
  - ②県立総合プール☎(895)5056
  - ③県立武道館☎(862)6651



\*大道場は、2019(平成31)年11月13日から2020年3月20日まで改修工事のため利用できません。

- 市営施設**
- ④CNAアリーナ★あぎた ⑤茨島体育館
  - ⑥北部市民サービスセンター体育館
  - ⑦河辺体育館 ⑧雄和体育館 ⑨雄和南体育館

- 申込先**
- 県営▶各施設へ直接お申し込みください
  - 市営▶CNAアリーナ★あぎた☎(866)2600