



日、8月5日・19日・26日、9月2日・9日、10:00～11:15

会場▶茨島体育館

### ■生き生き健康スポーツ教室(運動不足のかた向け)

ソフトエアロビクス、ヨガ、ピラティスなど。

日時(すべて木曜)▶7月25日、8月1日・8日・22日・29日、9月5日・12日・19日・26日、10:00～11:15 会場▶茨島体育館

### ■親子なかよし体操教室

おさんの対象が①2・3歳と②4・5歳の2コース。

日時(すべて水曜)▶8月7日・21日・28日、9月4日・11日。①は10:00～11:00、②は15:00～16:00 会場▶8月はCNAアリーナ★あきた、9月は茨島体育館

## 秋田ふるさと検定(1～3級)

申し込みは8月9日(金)まで。7月27日(土)・28日(日)に受験対策講習会を開催します(27日＝3級、28日＝2級)。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.akitacci.or.jp/ 検定日時▶9月8日(日)、10:30～12:00(3級)、13:30～15:10(1・2級) 会場▶文化会館 受験料▶1級3,800円、2級3,500円、3級2,200円、高校生以下は全級1,000円

問▶秋田商工会議所☎(866)6676

## 男性のための食生活講座

健康寿命を延ばす食生活と歯の講話、手軽にできる調理実習。初心者大歓迎! 対象▶65歳以上の男性 日時▶8月30日(金)9:30～13:00 会場▶市保健センター(八橋) 先着▶18人 申込▶7月22日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178

## こころの教室

「発達障害に学ぶ」がテーマ。講師は市立病院精神科の水俣健一医師。日時▶7月29日(月)13:00～14:30 会場▶市立病院2階講堂 問▶同病院4階病棟☎(823)4171

## 市立病院&あらや「健康セミナー」

「ロコモ」をテーマにした医師や理学療法士の話と相談会。

日時▶7月26日(金)15:00～16:10

会場▶西部市民SC3階大会議室

問▶市立病院医事課☎(823)4171 \*ロコモ＝ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略。

## 栄養士による食生活相談

日時▶8月16日(金)9:30～16:30(1人50分程度。内容により対応できない場合があります)

会場▶市保健所(八橋) 先着▶5人

申込▶7月22日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178

## みんなの掲示板③

### ■秋田駅周辺をクリーンアップ

日時▶7月27日(土)7:00～7:50

集合▶アゴラ広場 持ち物▶軍手

問▶青少年育成秋田市民会議代表の遠田さん☎(834)5905

### ■消費税軽減税率制度説明会

座席に限りがあります。日時と会場▶7月22日(月)16:30～17:00＝イヤタカ(中通)、7月24日(水)15:00～16:00＝北部市民SC3階洋室2 問▶秋田南税務署☎(832)4121、秋田北税務署☎(845)1161

(音声案内「2」を選択)

### ■秋田市医師会立秋田看護学校の

社会人向け学校説明会 社会人経験のある学生との交流と入学試験要領や学資などの説明。

対象▶看護資格を取得し、再就職をしたいとお考えの社会人

日時▶8月21日(水)18:00～19:00

会場・問▶秋田看護学校(八橋南一丁目)☎(864)8804

### ■初心者の水泳教室(クロール)

対象▶19歳以上でバタ足ができるかた 日時▶8月2日(金)・9日(金)・30日(金)、9月6日(金)・13日(金)・20日(金)、10:45～11:45

会場▶サンライフ秋田

受講料▶5,400円 定員▶20人

申込▶7月20日(土)10:00からサンライフ秋田☎(863)1391

### ■健康教室(セルストレッチ&マッサージ) 対象▶18歳以上

日時▶8月7日(水)・21日(水)・28日(水)、9月4日(水)・11日(水)・18日(水)、10:30～11:30 会場▶一つ

森コミュニティ体育館 先着▶15人 申込▶7月23日(火)10:00から一つ森コミュニティ体育館

☎(831)8300

### ■日本女子テニス連盟秋田県支部の「わくわく体験テニス」 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▶8月10日(土)・11日(日)、10:00～12:00 会場▶北野田公園テニスコート

参加費▶1人1,500円 申込締切▶7月27日(土)。詳しくは、同支部ホームページをご覧ください。

http://www.akita-tennis.com/altf/

問▶同支部の平野さん

☎090-2360-1665

### ■障がい児者総合相談会 就労や

生活など。日時▶7月28日(日)

13:30～16:00 会場▶中央市民SC洋室2(市役所3階) 問▶竹生寮☎(834)2577・FAX(834)2219

■ふれあい法律相談 山本隆弘弁護士が応じます。申し込みは、1つの相談につき年度内1回まで。

日時▶8月19日(月)10:00～12:00

会場▶市老人福祉センター(八橋)

先着▶6人(初めてのかたを優先)

申込▶7月22日(月)10:00から市社協ふれあい福祉相談センター

☎(863)6006

### ■うつ会秋田の集い うつ病で悩

んでいるかたに、うつ病経験者が助言します。日時▶8月4日(日)、9月1日(日)、14:00～16:00

会場▶遊学舎 参加費▶各300円

問▶うつコミュニティ秋田の堀さん ☎(862)8491

### ■日本肝臓学会「肝がん撲滅運動」公開講座「肝疾患治療の最前線」

医師による講演、パネルディスカッションなど。

日時▶7月27日(土)14:00～16:00

会場▶アルヴェ2階多目的ホール

問▶秋田大学大学院消化器内科学講座事務局☎(884)6104

■文中「SC」はサービスセンターの略。

## 催し

### 親子で野外体験～シーカヤック～

北部市民SCに集合し、バスで移動します。対象▶小学生と保護者 日時▶8月3日(土)8:50～15:40 会場▶あきた白神体験センター、八峰町中浜海岸 参加費▶1人750円 先着▶10組 申込▶7月22日(月)9:00から北部市民SC☎(893)5969



### ワークショップでものづくり

ものづくり&科学体験ブース！時間は10:00～12:00と13:00～15:00。会場はアルヴェ4階自然科学学習館。☎(887)5330

■市内中学科学部と秋田中央高校躍進探究部によるワークショップ 日時▶8月3日(土)・4日(日)

■小学校教員によるワークショップ スライム、プラ板工作など。 日時▶8月6日(火)・7日(水)

### 秋田ICTフェア2019

ICT(情報通信技術)などの先進技術に関する製品やサービスの展示、セキュリティセミナーなど。日時▶8月2日(金)13:00～18:00、3日(土)10:00～17:00 会場▶アルヴェ1階・2階 問▶県情報企画課☎(860)4206

### 如斯亭庭園 生け込みの公開

秋田県華道連盟和風古流による本格的な生け込みを披露します。花材を使用した生け込みの指導も。生けた作品は8月2日(金)まで展示します。日時▶7月27日(土)13:30～15:00 会場▶旧秋田藩主佐竹氏別邸(如斯亭)庭園 入園料▶200円(高校生以下無料) 問▶佐竹史料館☎(832)7892

### 学校給食会講演会

講師は助産師の内田美智子さん。演題は「いのちをいただいて、つ

ないでいくこと～生きることは食べること～」。日時▶8月2日(金)14:30～16:00 会場▶文化会館 先着▶100人 申込▶7月22日(月)から29日(月)までの平日に秋田市学校給食会☎(863)5828

### みんなの掲示板②

■商店街スゴロク 大町・通町のお店を巡り、制限時間内にゴールすると抽選会に参加できます。日時▶7月27日(土)11:00～15:00(受け付けは10:30～) 受付▶美鳥会館(通町「はきもの登美屋」隣り) 参加費▶500円(600円分のお買い物券付き) 先着▶200人 問▶SINGの武内さん☎090-2363-0398

■映画と講演の集い 社会を明るくする運動、の一環。犯罪防止や罪を犯した人たちの立ち直りを支援する映画上映と特殊詐欺の被害防止についての講演。 日時▶7月27日(土)13:30～16:00 会場▶北部市民SC1階地域文化ホール 問▶秋田地区保護司会臨港地区会の草薙さん☎(845)5943

■ウェスター文化講演会「清酒・ビール・パンの酵母たち」講師は秋田県立大学の中沢伸重教授。 日時▶7月27日(土)13:30～15:00 会場▶西部市民SC3階ホール 問▶西部地域住民自治協議会(西部市民SC内)☎(828)4217

■オレたちの！うたごえ喫茶♪ 懐かしいメロディーを歌って聴いて交流します。対象▶男性 日時▶7月27日(土)15:00～17:00 会場▶パブレストラン・サガン(山王) 参加費▶1,000円 先着▶15人 申込▶市民活動団体おもしろど・か

だればあ代表の菅原さん ☎090-3984-1415

■ハスの花咲く千秋公園～魅力再発見～ ①～③のコースを選び、千秋公園を巡ります。小雨決行。ハス茶の試飲や象鼻杯体験も。 日時▶8月2日(金)9:30～12:00 会場▶千秋公園二の丸広場 コース▶①写真家・小松ひとみさんとカ



メラスケッチ ②千秋公園歴史探訪(ボランティアによるコースガイド付き) ③千秋公園魅力発見！自然散策 先着▶150人 申込▶7月30日(火)までNPO秋田千秋はすの会☎(831)5373

■秋田マリナー うみの学校「夏休み親子船釣り教室」 秋田マリナーに集合し、秋田の海と船で釣れる魚についての説明後、ボートに乗ってアジ釣り体験！対象▶小学3～6年生の親子(2人1組) 日時▶8月10日(土)、①9:00～12:00、②13:00～16:00 先着▶各4組 申込▶8月4日(日)まで秋田マリナー☎(847)1851

## 案内・健康

### 夏休みチャレンジコーナー

小学校の課題や自由研究に役立つ図書などの展示と貸し出し。期間▶7月17日(水)から8月25日(日)まで(休館日＝7月22日(月)・29日(月)・31日(水)、8月5日(月)・13日(火)・19日(月)) 会場・問▶ほくとライブラリー明徳館☎(832)9220

### フレッシュマンの集い

不安・悩みを共有し、楽しく働き続けるためのモチベーション維持の方法などを学びます。対象▶市内で働く入社1年目の新卒新入社員 日時▶8月23日(金)。セミナーが14:00～17:30、交流会が18:00～20:00 会場▶第一会館(大町) 交流会費(セミナーのみ参加は無料)▶5,000円(未成年は4,000円) 先着▶70人 申込▶8月16日(金)までヒューマンアカデミー☎03-5348-2039 問▶企業立地雇用課☎(888)5734

### 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。 日時(すべて月曜)▶7月22日・29