

●対象は19歳以上のかた。「◎」印は女性のみとなります ●「*」印は別途材料費などが必要です
●申し込みは先着順で、3月4日(土)10:00からサンライフ秋田(八橋)へ。☎(863)1391

教室名	日程	受講料	定員
①リズム&ボディメイク	4/ 5(水)▶6/14(水)の水曜に10回、18:00~19:15	9,160円	25人
②骨盤調整エアロビクス◎	4/ 7(金)▶6/16(金)の金曜に10回、10:00~11:15	9,160円	25人
③やさしい社交ダンス	4/ 1(土)▶6/17(土)の土曜に10回、10:00~12:00	10,280円	26人
④ハワイアンキルト初級	4/ 6(木)▶6/ 8(木)の木曜に5回、10:00~12:00	5,140円*	15人
⑤パッチワーク初・中級	4/13(木)▶6/15(木)の木曜に5回、10:00~12:00	5,140円*	15人
⑥フラワーアレンジメント	4/ 6(木)▶6/22(木)の木曜に6回、18:30~20:30	6,170円*	15人
⑦疲労回復と至福の時◎	4/ 1(土)▶6/17(土)の土曜に10回、10:30~11:45	9,160円	20人
⑧ボディ・コンディショニング◎	4/ 6(木)▶6/15(木)の木曜に10回、18:45~20:00	9,160円	20人
⑨オトナ女子のボディメイク◎	4/ 4(火)▶6/13(火)の火曜に10回、10:15~11:30	9,160円	25人
⑩フラダンス◎	4/ 6(木)▶6/15(木)の木曜に10回、18:45~20:00	9,160円	20人
⑪ココロとカラダにやさしくヘルシーヨガ	4/ 7(金)▶6/16(金)の金曜に10回、18:30~19:45	9,160円	25人
⑫アフタヌーンフラダンス◎	4/ 6(木)▶6/15(木)の木曜に10回、14:45~16:00	9,160円	20人
⑬気になるお腹をへこます教室◎	4/ 7(金)▶6/16(金)の金曜に10回、18:30~19:45	9,160円	15人

お問い合わせください。

日時▶3月17日(金)14:00~16:10
会場▶にぎわい交流館3階多目的ホール 定員▶50人

申込▶3月9日(木)まで指定相談支援事業所クローバー

☎(846)5328・FAX(846)5358

◆県民公開講演会「キッズナラティブ秋田でつなぐ医療的ケア児支援」講師は、宮城県医療的ケア児等相談支援センター長の遠山裕湖さん。申し込みなど詳しくはお問い合わせください。

日時▶3月12日(日)13:00~16:00
会場▶県総合保健センター(千秋)
問▶秋田県医師会☎(833)7401

健康

高齢者学級 河辺せせらぎ塾

健康、文化、時事などの学習会や軽スポーツなどで親睦を深めます。



対象▶河辺地域の60歳以上のかた 日時▶4月から年度内に8回(5・12・1・3月は除く)、10:00~12:00 会場▶河辺市民SCほか

年会費▶1,000円(別途、実費負担あり) 申込▶3月17日(金)まで河辺市民SC☎(882)5171

女性学級 河辺さわやかセミナー

健康など教養のための講座、体験学習、移動学習(終日)を行います。対象▶河辺地域の女性のかた 日時▶6月から来年2月までに6回、原則10:00~12:00

会場▶河辺市民SCほか
年会費▶1,000円(別途、実費負担あり)

申込▶3月17日(金)まで河辺市民SC☎(882)5171

いきいきサロン

65歳以上のかたが対象です。時間は10:00~12:00。動きやすい服装でお越しください。

◆体を動かそうADL体操

①八橋老人いこいの家が会場
開催日▶3月8日(水)
問▶☎(862)6025

*当日、参加多数の場合は前・後半に分けて実施します。

②大森山老人と子どもの家が会場
開催日▶3月15日(水)
問▶☎(828)1651

歩くべあきた運動講習会

健康運動指導士から効果的なウォーキングのための体づくりを学びます。動きやすい服装でお越しください。対象▶20歳以上で秋田市在住・在勤のかた



日時▶3月24日(金)14:00~15:30
会場▶中央市民SC音楽室4(市役所3階) 先着▶30人

申込▶3月6日(月)から保健予防課☎(883)1178

サンライフへGO!

対象は19歳以上のかた。会場はサンライフ秋田。申し込みは、3月4日(土)10:00からサンライフ秋田へ。☎(863)1391

①アクアリラックス

水中での軽運動。日時▶4月7日(金)から28日(金)までの毎週金曜、9:15~10:30

受講料▶3,400円 先着▶25人

②大人の水泳教室(初心者向け)

日時▶4月7日(金)・14日(金)・28日(金)、5月12日(金)・19日(金)・26日(金)、10:45~11:45

受講料▶5,460円 先着▶15人

20・21頁に掲載した内容は、新型コロナウイルスの影響により、中止・変更になる場合がありますので、実施の有無は、事前に主催者にご確認ください。また、会場ではマスクを着用するなど、感染予防にご協力願います

■文中「SC」はサービスセンターの略。

案内

春休み
トライ今日はharuの日、檜舞台

あきた芸術劇場ミルハスの大ホールで芸術文化体験！

対象▶小・中学生 開催日▶3月24日(金) 教室名と時間▶①タップダンス=11:00~12:30、②バレエ=13:30~15:00 定員▶各50人
申込▶3月13日(月)までにEメールで秋田市文化団体連盟へお申し込みください。申込方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください(広報ID番号 1036357)

問▶秋田市文化団体連盟
☎(853)5596

新入社員合同入社式

対象▶今春ハローワーク秋田管内の事業所へ就職する新規学卒者
日時▶3月24日(金)9:30~11:30
会場▶イヤタカ(中通)
参加費▶2,500円 定員▶200人
申込▶秋田雇用開発協会
☎(866)6677

みんなでささえあいまちづくり事業報告会

「高齢者生活支援体制整備事業」の活動報告や意見交換、講話など。オンライン配信も行います。
日時▶3月23日(木)13:30~15:30
会場▶市役所5階正庁
定員▶80人 申込(オンライン配信のみ)▶3月3日(金)から電話、FAX、Eメールのいずれかで長寿福祉課へお申し込みください。
☎(888)5668・FAX(888)5667
Eメール ro-wflg@city.akita.lg.jp

「油谷これくしょん」市民SC展示

テーマは「昭和歌謡」。油谷これくしょん(旧金足東小学校)で展示している明治から昭和までの生活用

品約20万点から厳選し、展示します。日時▶3月9日(木)から18日(土)まで、9:00~17:00(18日は15:00まで) 会場▶東部市民SC1階地域文化ホール前 問▶油谷これくしょん☎(893)4981

みんなの掲示板②

◆わかかさ相談電話

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

◆KHJ秋田ばっけの会

対象▶ひきこもりのかたとご家族
日時▶3月12日(日)・18日(土)、13:30~15:30(18日はひきこもりのかたのみ) 会場▶市役所3階の中央市民SC。12日は洋室2・3、18日は和室1・2
問▶KHJ秋田ばっけの会事務局
☎090-9539-2365

◆精神障がい者家族相談

日時▶3月17日(金)10:00~15:00
会場▶市老人福祉センター2階(八橋) 問▶NPO法人秋田けやき会
☎(867)1650

◆死別の苦しみ・悲しみを語る集い「クレマチスの会」

大切な人と死別を体験したかたの集い。日時▶3月18日(土)13:00~15:00。遺族の個人ケア(要申込)は13:00~13:40 会場▶県社会福祉会館(旭北) 参加費▶300円
問▶秋田グリーンケア研究会
☎080-5000-8706

◆ふれあい法律相談

法律・相続などの相談に赤坂 薫弁護士が応じます。一つの相談内容につき年度内1回まで。日時▶3月20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▶3月6日(月)10:00から市社

協ふれあい福祉相談センター
☎(863)6006

◆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▶3月26日(日)、10:00~、12:00~ 会場▶中央市民SC洋室2・3(市役所3階)
申込▶傾聴ボランティア秋田・ダンボの会☎(862)0839

◆職業訓練校の訓練生募集!

対象は、雇用保険の被保険者または労災保険の特別加入者(一人親方)など(②は45歳以上で無職のかたも)。申し込みは、3月31日(金)まで秋田中央職業訓練協会(寺内)へ。☎(863)6408

①塑性加工科(建築板金)

期間▶2年間 受講料▶年12,000円と入校料2,000円(なお、勤務先の事業者負担金として年12,000円が必要です)

②木造建築科

期間▶4月から8月までの第2・第4金曜に10回 受講料▶15,000円

◆令和5年度防衛省採用試験

募集種目は、予備自衛官補(一般・技能)、一般曹候補生、自衛隊幹部候補生(一般、歯科・薬剤師)、医科・歯科幹部。試験は4月上旬から順次実施します。受験資格、申請方法など、詳しくはお問い合わせください。問▶自衛隊秋田募集案内所☎(834)5000

◆第62回全県新年書きぞめ展

県内の小・中学生、高校・一般から出品された約2,000点の書きぞめ作品を展示します。会期▶3月3日(金)から6日(月)まで、10:00~17:00(3日は13:30から、6日は16:00まで) 会場▶県立美術館
問▶(有)書友社☎(862)3484

◆地域生活支援研修会

「障がい者の就労支援について」をテーマに、相談機関や支援連携の事例などを紹介します。オンライン配信もありますので、詳しくは

▼「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、依頼があつ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