

女性のための食生活講座

「フレイル予防」をテーマに、いつまでも元気であるための食生活やお口の健康の講話と、旬の食材を使ってたんぱく質がたっぷりとれる献立の調理実習を行います。

対象▶65歳以上の女性

日時▶8月24日(木)9:30～12:15

会場▶市保健センター(八橋)

先着▶15人

申込▶7月24日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178

学校給食研究協議大会講演会

情報番組で活躍しているZEN(工藤善一)さんを講師に、これまで取材された秋田県の食材や今後の県内の食への関わりについて講演します。どなたでも参加できます。

日時▶8月2日(水)14:30～16:00

会場▶県児童会館けやきシアター(山王) 先着▶100人

申込▶7月24日(月)から31日(月)まで秋田市学校給食会

☎(863)5828

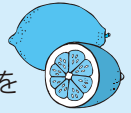


おいしく『減塩』しませんか

減塩はおいしくないイメージがありますが、工夫次第で無理なく継続できます。ポイントはメリハリをつけること。全てのおかずを薄味にするのではなく、1品はしっかり味、ほかのおかずは薄味にする、塩分を摂り過ぎた翌日は薄味を意識するなどです。次のポイントを参考にしてみましょう。問い合わせ▶特定健診課☎(888)5636

◆おいしく減塩する8つのポイント

①酸味を効かせる…焼き魚や揚げ物にはすだちやレモンを



②スパイスや薬味を使う…こしょう、唐辛子、カレー粉、ねぎ、しょうが、みょうがなど

③みそ汁は具たくさんに…素材のうま味が汁に溶け出し、うす味でもおいしく感じます



④旬の食材を選ぶ…素材本来のおいしさを楽しめます

⑤干物、煮魚より生魚を焼いたものを

…生魚なら好みの塩分に調整可能

⑥味付きごはんの時は、組み合わせをチェンジ

…組み合わせはスープよりもサラダや果物に

⑦調味料は「かける」より「つける」

…直接かけず、小皿に取り出し少しずつつけましょう

⑧漬物の食べ過ぎに注意…量を決めて食べましょう

……………6月から特定健診が始まりました……………

血圧測定や血液検査などを実施する生活習慣病予防のための健診です。40歳以上のかたは年に1回、特定健診を受けて自分の健康状態を確認しましょう。

はつらつくらぶで介護予防!



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。運動後は各施設で入浴もできます。送迎バスの乗車場所は右の表をご覧ください。

対象▶65歳以上で、介護者なしで参加できるかた。着替えなどが自立していて、原則6回すべての実施日に参加できることが条件です

時間▶10:00～15:00

参加費▶1回420円(昼食は各自で)

定員▶各20人(初参加を優先したうえで選考)

申込▶8月4日(金)まで長寿福祉課

☎(888)5668

| 会場 | コースごとの実施日とバスのルート |
|-----------|--|
| クアドームザブーン | 第1コース 9月4日(月)・11日(月)・25日(月)、10月2日(月)・16日(月)・23日(月) |
| | 第2コース 9月6日(水)・13日(水)・27日(水)、10月4日(水)・18日(水)・25日(水) |
| | バス(第1・第2とも)=秋田駅東口▶会場 |
| ユフォーレ | 第3コース 9月11日(月)・25日(月)、10月2日(月)・23日(月)、11月6日(月)・20日(月) |
| | バス=NHK前▶マルダイ広面店前バス停▶ツルハ広面北店向かいバス停▶デイリーヤマザキ柳田川崎店前▶会場 |
| | 第4コース 9月8日(金)・22日(金)、10月13日(金)・27日(金)、11月10日(金)・24日(金) |
| | バス=雄和市民サービスセンター発～雄和地区▶戸島地区▶和田地区▶岩見地区▶会場 |

■文中「SC」はサービスセンターの略。

健康

こころのケア相談セミナー

インターネットWeb会議システムによる講座。時間は14:00～15:30(①は15:30～17:00、③14:30～16:00)。先着各80人。申し込みは、Eメールで件名を「こころのケア相談セミナー」とし、希望日、氏名、Eメールアドレスを8月4日(金)から健康管理課へお知らせください。

Eメール ro-hlhm@city.akita.lg.jp

問▶健康管理課☎(883)1180

【開催日とテーマ】

①8月25日(金)=若者支援者向けSOSの受け方～助けてのサインを見逃さない～

②9月12日(火)=現代のギャンブル依存症とその予防対策

③10月18日(水)=睡眠とこころの健康について～睡眠休養感を得るためには～

④11月17日(金)=アルコール依存症からの回復および依存症の予防とは

⑤12月14日(木)=支援者のメンタルヘルス～ストレスと上手につき合うには～

ビューティーヘルスセミナー フレッシュクラス

「疲れにくい体づくり」をテーマに管理栄養士から食事のお話と、重久愛さんによるリラックスヨガを行います。**対象▶**20～59歳の女性
日時▶8月18日(金)10:00～12:00
会場▶CNAアリーナ★あきた
先着▶20人 **申込▶**電話かEメールで7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

市民スポーツ祭「ターゲット・バードゴルフ」

日時▶8月22日(火)9:30～ **会場▶**大森山グリーン広場 **参加料▶**1,000円 **申込▶**8月10日(木)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

アタマとカラダの健康教室

認知症予防をめざす運動や講話など全8回の教室を実施します。時間は1回90分。

対象▶65歳以上で介護者なしで全日程参加できるかた(お住まいの地域に関係なく参加できます)

日時▶9月20日(水)から12月20日(水)までの隔週水曜、13:30～15:00 **会場▶**河辺総合福祉交流センター **定員▶**20人 ↗

申込▶河辺地域包括支援センター社協☎(882)5565

気分爽快 エアロビクス

対象▶19歳以上 **日時▶**8月8日(火)・22日(火)・29日(火)、18:30～19:45 **会場▶**サンライフ秋田 **受講料▶**2,760円 **先着▶**20人 **申込▶**7月22日(土)10:00からサンライフ☎(863)1391

市立病院の教室

◆**転倒予防教室** 骨密度や身体機能を評価し、転倒や骨折予防のための運動療法を学びます。足・腰の不自由なかたや心疾患があるかたはご遠慮ください。**日時▶**①8月29日(火)、②9月26日(火)、③10月31日(火)、④11月28日(火)、13:00～15:00(②③は13:30～) **会場▶**市立病院5階講堂 **検査料▶**4,500円(初回のみ) **先着▶**10人 **申込▶**7月24日(月)から31日(月)まで市立病院経営企画室☎(823)4171(10:00～16:00)

◆**糖尿病教室** 医師や管理栄養士、薬剤師による食事療法や薬物療法などの話。**対象▶**糖尿病の患者さんとそのご家族 **日時▶**8月8日(火)13:30～15:00 **会場▶**市立病院5階講堂 **問▶**市立病院医事課☎(823)4171

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▶ | 相談日時 | 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 *9月以降のご予約もお受けします。日程などは電話で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▶ | 相談日時 | |
| | 年金・社保▶ | 相談日時 | |
| | 司法書士▶ | 相談日時 | |
| | 公証人▶ | 相談日時 | |
| 予約不要 | 行政▶ | 相談日時 | 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▶ | 相談日時 | |
| なし | 市民安全▶ | 相談日時 | 事前に市民相談センターへお問い合わせください。 |