

●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2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	4/10(水)▶6/19(水)の水曜に10回、18:00~19:15	9,700円	25人
②骨盤調整エアロビクス◎	4/ 5(金)▶6/28(金)の金曜に10回、10:00~11:15	9,700円	25人
③リズム体操 & ストレッチ	4/10(水)▶6/19(水)の水曜に10回、10:30~11:45	9,700円	25人
④やさしい社交ダンス	4/13(土)▶6/22(土)の土曜に10回、10:00~12:00	10,800円	26人
⑤フラワーアレンジメント	4/11(木)▶6/20(木)の木曜に 6回、18:30~20:30	6,480円*	15人
⑥疲労回復と至福の時◎	4/13(土)▶6/22(土)の土曜に10回、10:30~11:45	9,700円	20人
⑦ボディ・コンディショニング◎	4/11(木)▶6/20(木)の木曜に10回、18:45~20:00	9,700円	20人
⑧オトナ女子のボディメイク◎	4/ 9(火)▶6/18(火)の火曜に10回、10:15~11:30	9,700円	25人
⑨フラダンス◎	4/11(木)▶6/27(木)の木曜に10回、18:45~20:00	9,700円	20人
⑩ココロとカラダにやさしくヘルシーヨガ	4/12(金)▶6/28(金)の金曜に10回、18:30~19:45	9,700円	25人
⑪アフタヌーンフラダンス◎	4/11(木)▶6/27(木)の木曜に10回、14:45~16:00	9,700円	20人
⑫気になるお腹をへこませ教室◎	4/12(金)▶6/21(金)の金曜に10回、18:30~19:45	9,700円	15人
⑬楽しく姿勢を良くする教室◎	4/16(火)▶6/25(火)の火曜に10回、13:45~15:00	9,700円	15人
⑭午後のボディコンディショニング	4/13(土)▶6/22(土)の土曜に10回、13:30~14:45	9,700円	20人
⑮創る楽しみ つまみ細工(初級)	4/ 9(火)▶6/18(火)の火曜に 6回、13:30~15:30	6,480円*	15人
⑯気分爽快エアロビクス	4/ 9(火)▶6/25(火)の火曜に10回、18:30~19:45	9,700円	25人

## 健康

### ファイトキャンプエクササイズ!

脂肪燃焼についての知識を身につけ、体を動かし代謝の活性を図ることで活力ある



毎日につなげてみませんか。講師はJHCA認定フィジカルコンディショナーの安田みどりさん。

対象▶18歳以上 日時▶3月19日(火)19:00~20:00

会場▶河辺総合福祉交流センター  
先着▶20人

申込▶3月4日(月)8:30から河辺市民SC☎(882)5171

### 高齢者学級 河辺せせらぎ塾



講話会、施設見学会、健康運動体験、懇親会などで親睦を深めます。

対象▶河辺地域の60歳以上のかた

## いきいきサロン

■参加無料 ■直接会場へ



・対象は65歳以上 ・動きやすい服装でお越しください

### ◆ダンスセラピー ~心と体の音楽運動療法~

日時▶3月8日(金)10:00~12:00

会場・問▶大森山老人と子どもの家☎(828)1651

### ◆体を動かそうADL体操 日時▶3月13日(水)10:00~12:00

会場・問▶八橋老人いこいの家☎(862)6025

日時▶4月から2月までに8回程度開催、10:00~12:00 会場▶河辺総合福祉交流センターほか  
年会費▶1,500円(別途、実費負担あり) 申込▶4月8日(月)までに河辺市民SC☎(882)5171

## みんなの掲示板④

### ◆市立病院の腎不全教室

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るたらどんな治療があるのか、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▶3月12日(火)15:30~16:00

会場▶市立病院5階講堂  
問▶経営企画室☎(823)4171

### ◆認知症マフを学ぶ・つくる会

認知症マフを使用したケアの実践例などを紹介します。認知症マフづくりも(編み物ができないかたでも参加できます)。

日時▶3月16日(土)10:00~11:00  
会場▶日本赤十字秋田看護大学152講義室 申込▶日本赤十字秋田看護大学総務課☎(829)3045

\*認知症マフ=毛糸で筒状に編んだもの。手元が落ち着かない認知症のかたが穏やかに過ごすためのケアに用いられる。

■文中「SC」はサービスセンターの略。

## 案内

### シルバー人材センターの会員募集

会員のみなさんには、企業や家庭などから引き受けた仕事を紹介し、内容などに応じて報酬をお支払いします。



**対象**▶健康で働く意欲のある60歳以上のかた

**年会費**▶3,500円

**入会説明会**▶祝日を除く毎月第2・第4水曜の13:30～、秋田市シルバー人材センター(八橋)で

**職種**▶大工・塗装工事、障子・ふすま・畳張り、庭木の剪定・伐採、事務補助、毛筆筆耕、賞状書き、施設の管理・日直、除草・機械草刈、家事支援、高齢者サービス、保育補助、調理補助、各種運転業務など

**問**▶秋田市シルバー人材センター  
☎(863)5900

### 悩まずにご相談ください

#### ◆わかくさ相談電話

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

#### ◆秋田働き方改革推進支援センターの電話相談

社会保険労務士が人事、労務、助成金などの相談に応じます。  
**日時**▶平日9:00～17:00  
**相談電話**▶0120-695-783

#### ◆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10日(日)・16日(土)、13:30～15:30(16日はひきこもりのかたのみ) **会場**▶中央市民SC洋室4(市役所3階)  
**問**▶KHJ秋田ばっけの会事務局  
☎090-9539-2365

#### ◆NPO法人秋田けやき会の催し

②は3月13日(水)までお申し込みください。**申込・問**▶NPO法人秋田けやき会☎(867)1650

#### ①精神障がい者家族相談

**日時**▶3月15日(金)10:00～15:00 **会場**▶市老人福祉センター2階(八橋)

②こころの交流会 相談支援専門員から精神障がい者福祉サービスについての講話とフリートーク。  
**対象**▶統合失調症のあるかたの兄弟姉妹 **日時**▶3月16日(土)14:00～16:00 **会場**▶にぎわい交流館4階研修室6

#### ◆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20日(水)、10:10～、12:10～ **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

### みんなの掲示板③

#### ◆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**▶3月19日(火)13:30～15:00  
**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

#### ◆あきた子どもネットげんき食堂

メニューは「ちらしずし」。  
**日時**▶3月17日(日)11:15～13:00  
**会場**▶東地区コミュニティセンター1階和室(広面) **先着**▶100人  
**問**▶NPO法人あきた子どもネットの後藤さん☎090-6623-2068

#### ◆きらら子ども食堂

地域のかたがたとワイワイ楽しい食事と学習支援、育児相談。  
**日時**▶3月23日(土)、子ども食堂は11:30～14:00、学習支援・育児相談は14:00～16:00  
**会場**▶特定施設入居者生活介護事

業所きららいずみ(泉馬場)  
**参加費**▶300円(中学生以下無料)  
**先着**▶50人

**問**▶(株)きららホールディングスの武田さん☎(895)7267

#### ◆国際活動助成金のご利用を

国際交流や国際協力・国際理解などの多文化共生を推進する団体などに対し、事業費の一部を助成します(上限5万円)。募集期間は3月、7月の2期。詳しくはお問い合わせください。**問**▶秋田県国際交流協会☎(893)5499

#### ◆3月分(4月納付分)から協会けんぽの保険料率が変わります

秋田支部の健康保険料率が3月分(4月納付分)から9.85%(現行9.86%)へ引き下げとなります。また、40～64歳のかたへの介護保険料率は全国一律1.60%(現行1.82%)へ引き下げとなります。  
**問**▶全国健康保険協会(協会けんぽ)秋田支部☎(883)1841

#### ◆安心リフォームフェア

メーカー各社の出展、秋田かやき協議会の屋台、手作りマルシェなど。超神ネイガーも来るよ。  
**日時**▶3月9日(土)10:00～16:00  
**会場**▶アルヴェ1階きらめき広場  
**問**▶協同組合安心リフォーム協議会☎(865)1411

#### ◆秋田大学医学部附属病院のボランティア募集

18歳以上(高校生を除く)のかたが対象です。外来ホールでの受付手続きの手伝いや患者さんの案内など。活動できる曜日を指定いただけます。活動時間は8:30～13:00で設定できます。詳しくはお問い合わせください。**問**▶秋田大学医学系研究科・医学部総務課☎(884)6009(平日)

#### ◆自動車の登録手続きはお早めに

年度末、運輸支局の自動車検査・登録窓口は大変混み合います。検査・登録手続きは3月中旬以降を避け、可能な限り3月上旬までにお済ませください。  
**問**▶東北運輸局秋田運輸支局ヘルプデスク☎050-5540-2012