

秋田長生大学 後期会員募集

政治・経済・文化・健康増進などの学習と研修旅行を行います。

対象▶60歳以上 **日時**▶毎月第2土曜、13:00~15:00 **会場**▶中央市民SC **入学金**▶500円
後期会費▶1,500円 **申込**▶はがきに、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を書いて、10月4日(金)(当日消印有効)まで、〒010-0977 八橋大道東6-3 秋田長生大学・石田一誠さん 宛 **問**▶石田さん☎(862)8275

サンライフでヘルシーに!

対象は19歳以上。会場はサンライフ秋田。先着各20人。申し込みは9月7日(土)10:00からサンライフへ。☎(863)1391

①**体らくらく体操教室** 簡単な運動で体と心を良い状態に。

日時▶10月3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木)、10:30~11:45 **受講料**▶3,880円

②**楽しく筋力アップ** 自分の体重を利用したトレーニングで運動不足を解消。**日時**▶10月7日(月)・21日(月)、11月11日(月)・18日(月)、18:30~19:45 **受講料**▶3,880円

演歌で健康体操教室

無理なく楽しい健康体操。心と体をちょっとだけパワーアップ!

日時▶10月2日(水)・9日(水)・16日(水)・23日(水)、10:00~11:30 **会場**▶河辺総合福祉交流センター三世代交流ホール **先着**▶各25人 **申込**▶9月10日(火)から視聴覚ライブラリー☎(882)5535(休館日を除く、10:00~17:00)

はつらつくらぶ

①**会場が市保健センター(八橋)**

対象▶おおむね65歳以上 **日時**▶9月17日(火)、10月15日(火)、11月19日(火)、12月10日(火)、1月8日(水)、2月4日(火)、13:30~15:00 **申込**▶セントラ

ルススポーツクラブ24秋田土崎 ☎(846)8688

②**会場が東部市民SC**、③**会場が外旭川地区コミュニティセンター(以下②③共通)**

体操、食事・栄養の講義、調理実習(材料費500円) **対象**▶65歳以上(介助なしで参加できるかた) **日時**▶2月までの、②は毎月最終木曜、③は毎月最終金曜、10:00~11:30 **定員**▶各20人 **申込**▶日本調剤秋田薬局☎(853)0386

市立病院の健康教室



会場は市立病院5階講堂(⑤は1階情報提供コーナー)。**問**▶①②④⑤は医事課☎(823)4171、③は認知症疾患医療センター☎(866)7123

①**腎不全教室**

日時▶9月10日(火)15:30~16:00

②**呼吸教室**

日時▶9月12日(木)13:30~14:10

③**認知症カフェ「笑顔カフェ」**

「笑いヨガ」がテーマ。

日時▶9月26日(木)14:00~15:00

④**みんなの健康広場**

「泌尿器系の病気」がテーマ。

日時▶9月27日(金)15:00~16:00

⑤**医療用ウィッグ相談会**

日時▶毎月第1火曜の13:00~15:00、第4金曜の11:30~13:30

みんなの掲示板④

◆**運転シミュレーター体験会**

秋田中央警察署署員による講習会。**対象**▶65歳以上

日時▶9月11日(水)10:00~11:30 **先着**▶20人 **会場・申込**▶中通地域包括支援センター幸ザ・サロン

☎(827)3323

◆**介護支援ボランティア登録講習会**

介護保険施設、児童館、市立図書館などでボランティア活動をしてスタンプを集めると、年間最大5,000円の交付金が受けられます。次の講習会(いずれか1日)が必須となります。**対象**▶65歳以

上で要介護認定を受けていないかた **日時**▶9月13日(金)、10月8日(火)、14:00~15:30 **会場**▶市老人福祉センター3階(八橋)

保険料▶230円 **持ち物**▶介護保険被保険者証 **問**▶秋田市社会福祉協議会☎(862)7445

◆**シニアのための体調改善コンディショニング** 軽い筋トレや筋肉の緊張を解消するエクササイズ

など。**日時**▶9月20日(金)10:30~11:30 **会場**▶西部体育館

参加費▶1,100円 **先着**▶20人

申込▶9月6日(金)から同体育館へ直接または電話でお申し込みを。

☎(828)1180

◆**秋田大学医学部附属病院のがんサロン** 「乳がんの手術と術後の過ごし方」がテーマの講話など。

日時▶9月20日(金)14:00~15:30

会場▶院内図書館「ひだまり」

問▶同病院がん相談支援センター

☎(884)6277

◆**お茶をいただきながらの回想法** 昔の映像を懐かしむことによる介護予防。**対象**▶65歳以上で、ご自身で会場まで来られるかた

日時▶9月24日(火)13:30~15:00

参加費▶300円 **先着**▶15人

会場・申込▶川元地域包括支援センター社協☎(853)5968(平日)

◆**老若男女ビニールバレーボール交流会(8人制)** **日時**▶10月25日(金)9:00~

会場▶一つ森コミュニティ体育館 **定員(抽選)**▶フリーの部8チーム、60歳以上の部8チーム

申込▶9月7日(土)から28日(土)まで、所定の申込書で一つ森コミュニティ体育館へ

問▶秋田市総合振興公社☎(829)0221

◆**理学療法士による膝・腰健康教室**

対象▶65歳以上で、介助なしで全日程参加できるかた

日時▶10月から2月までの毎月第2木曜、14:00~15:00(初回のみ13:30~)

先着▶15人 **会場**▶河辺総合福祉交流センター三世代交流ホール

申込▶河辺地域包括支援センター社協☎(882)5565

情報チャンネルa

▶料金の記載がないものは無料です ▶申込方法がないものは直接会場へ

■文中「SC」はサービスセンターの略。

健康

はすむスポーツ都市！市民スポーツ祭

◆陸上

日時▶10月5日(土)・6日(日)9:30～
会場▶ソユースタジアム
参加費▶1,500円(小・中学生1,000円) 申込▶9月19日(木)まで秋田市陸上競技協会の渡邊さん
☎090-2607-7262

◆ハンドボール

日時▶10月5日(土)・6日(日)、9:00～
会場▶秋田南高校 参加費▶個人300円、団体5,000円 申込▶9月25日(水)まで秋田市ハンドボール協会の西野さん☎(847)6059

◆テニス

日時▶10月6日(日)9:00～
会場▶八橋テニスコート 参加費▶1ペア4,000円 申込▶9月27日(金)まで秋田市テニス協会の桜庭さん☎090-6783-2185

◆ソフトテニス

日時▶10月12日(土)9:00～＝中学生、14日(月)9:00～＝小学生・一般 会場▶八橋テニスコート
参加費▶1ペア1,000円(小学生500円) 申込▶9月20日(金)まで秋田市ソフトテニス連盟の三浦さん
☎090-7337-6918

◆ゲートボール

日時▶10月13日(日)8:45～
会場▶勝平屋内ゲートボール場

申込▶9月24日(火)まで秋田市ゲートボール協会の小森さん
☎090-3642-1293

◆弓道(成年の部)

日時▶10月13日(日)9:30～
会場▶一つ森公園弓道場
申込▶9月29日(日)まで、Eメールで秋田市弓道連盟の小松原さん
Eメール akitashi_kyudo@yahoo.co.jp
問▶☎090-9033-0910

◆ソフトボール

日時▶10月26日(土)8:00～
参加費▶1チーム8,000円
申込▶9月30日(月)まで秋田市ソフトボール協会の高野さん
☎090-3129-4232

◆柔道

日時▶10月27日(日)9:00～
会場▶県立武道館 参加費▶1,200円(小・中学生1,000円) 申込▶10月3日(木)まで秋田市柔道連盟の藤原さん
☎(873)2689



いきいきサロン(対象は65歳以上)

時間は10:00～12:00。
①体を動かそうADL体操 日程▶9月11日(水)
会場・問▶八橋老人いこいの家☎(862)6025
②季節の花を飾ろう！フラワーアレンジメント 日程▶9月12日(木)
材料費▶1,100円 持ち物▶花ばさみ 会場・問▶雄和ふれあいプラザ
☎(886)5071



③ダンスセラピー～心と体の音楽運動療法～ 日程▶9月13日(金)
会場・問▶大森山老人と子どもの家
☎(828)1651

④飯島の松林で野鳥観察といきいきウォーキング 日程▶9月19日(木)
会場・問▶飯島老人いこいの家
☎(845)3692

クアドームザ・ブーンへGO！

◆敬老の日になみ、9月16日(月)は60歳以上のかたの入館料が半額の390円に！

◆9月21日(土)は「ザ・ブーンこどもの日」。小学生以下の入館料が半額の235円に！

◆10月1日(火)から3月31日(月)まで就学前のお子さんの入館料が無料に！ただしフロントでの受け付けは必要です。
問▶ザ・ブーン☎(827)2301

◆健康増進教室

会場はクアドームザ・ブーン。
①②とも10:50～12:15にストレッチ&水中歩行、12:30～13:30に水泳を行います。

①1日コース 10月1日(火)から29日(火)までの毎週火・金曜。参加費(入館料別)各600円。

②秋田駅東口から9:45発のバス送迎付きコース(要申込) 10月4日(金)から25日(金)までの毎週金曜。参加費(入館料込)各1,385円。

申込▶9月27日(金)9:00からザ・ブーン☎(827)2301

市政テレビとラジオ

広報広聴課
☎(888)5471

秋田市公式
ユーチューブチャンネル



テレビ 15分番組 ABS「わがまち大好き秋田市長です」
9/15日 11:40～11:55 (手話通訳放送)

テーマ 伝統的な文化や
芸能をたしなもう！



「文化の秋」にスポットを当て、次世代への継承に意欲的に取り組む団体やその習得に励む若者らを紹介します。

テレビ 5分番組 ABS「こんにちは秋田市から」 日 11:40～
11:55～



AAB「いきいき秋田市から」 木 15:45～
金 15:45～

AKT「こんばんは秋田市から」 水 22:54～

ラジオ 番組

エフエム秋田「秋田市マンデー555」 日 17:55～

ABS「秋田市今週のいちネタ」 火 10:25～