



サンライフ秋田 「運動と趣味の教室」

●対象は19歳以上。「◎」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、9月7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骨盤調整エアロビクス◎	10/11(金)▶12/20(金)の金曜に10回、10:00~11:15	9,700円	25人
②やさしい社交ダンス	10/ 5(土)▶12/21(土)の土曜に10回、10:00~12:00	10,800円	26人
③Wの刺激(脳と足裏)青竹エクササイズ	10/10(木)▶12/12(木)の木曜に10回、14:00~15:15	9,700円	15人
④つくる かざる つかう 水引細工の小物	10/ 8(火)▶12/17(火)の火曜に 6回、10:00~12:00	6,480円*	15人
⑤フラワーアレンジメント	10/10(木)▶12/19(木)の木曜に 6回、18:30~20:30	6,480円*	15人
⑥オトナ女子のボディメイク◎	10/ 8(火)▶12/17(火)の火曜に10回、10:15~11:30	9,700円	25人
⑦フラダンス◎	10/10(木)▶12/19(木)の木曜に10回、18:45~20:00	9,700円	20人
⑧アフタヌーンフラダンス◎	10/10(木)▶12/19(木)の木曜に10回、14:30~15:45	9,700円	20人
⑨午後のボディコンディショニング	10/ 5(土)▶12/21(土)の土曜に10回、13:30~14:45	9,700円	20人
⑩創る楽しみ つまみ細工(初級)	10/ 8(火)▶12/17(火)の火曜に 6回、13:30~15:30	6,480円	15人
⑪気分爽快エアロビクス	10/ 8(火)▶12/17(火)の火曜に10回、18:45~20:00	9,700円	25人

東部女性セミナー

「伊藤永之介の生涯とその作品」を演題に、文学博士の北条常久さんがお話しします。日時▶9月30日(月)10:00~11:30 会場・問▶東部市民SC☎(853)1389

サンライフで学ぼう!

対象は19歳以上。会場はサンライフ秋田。先着各15人。申し込みは9月7日(土)10:00から電話かサンライフ受付窓口へ。

☎(863)1391

①初めての水引細工 アクセサリー(イヤリングとネックレス)または猫のチャームを作ります。日時▶9月18日(水)10:00~12:00 受講料▶1,700円

②イギリス人講師による「通じる英会話」 身近な話題から効率的に必要なフレーズや会話力を学びます。日時▶9月20日(金)13:00~14:15 受講料▶1,100円

スマホセミナー~基本操作を学ぶ~



対象▶スマートフォンをお持ちでないかたや基本操作を学びたいかた

日時と内容▶9月30日(月)。①電話・メール・カメラ・地図・インターネット・キャッシュレスアプ

り体験など=10:00~12:00、②カメラ・地図・インターネット・LINE・防災アプリ体験など=13:30~15:30 会場▶南部市民SC別館洋室 先着▶各15人 申込▶9月9日(月)9:00から南部市民SC別館☎(853)5735

みんなの掲示板①

◆秋田北法人会の税務セミナー

講師は税理士で行政書士の星 叡さん。日時▶9月13日(金)13:30~16:30 会場▶イヤタカ(中通) 参加費▶2,000円(非会員のみ) 定員▶50人 申込▶秋田北法人会事務局☎(845)8078

◆「誰一人取り残されない 減災の実現に向けて」~共に築くインクルーシブ防災~ 市地域づくり交付金事業。①講演会(定員50人)と②防災ピクトサイン作成相談会。日時▶9月14日(土)、①14:00~15:30、②15:30~16:30 会場▶中央市民SC多目的ホール(市役所3階) 申込▶9月10日(火)まで右記コードから 問▶NPO法人秋田バリアフリーネットワーク☎(853)7475

◆日本女子テニス連盟秋田県支部の「秋のら・らテニス♪」 対象▶テニス未経験者や初心者、初級・中級のかた 日程▶9月18日(水)・26

日(木)・30日(月) 会場▶八橋テニスコート 参加費▶1回1,000円。別途、連盟登録料1,500円が必要。初参加のかた無料体験あり 申込▶9月11日(水)まで同支部の珍田さん☎090-6229-9671

◆成年後見セミナー「法定後見制度編」 認知証や障がいなどにより判断能力に不安があるかたが、安心して暮らせるようサポートする「成年後見制度」について弁護士が説明します。日時▶9月28日(土)13:30~15:35 会場▶県社会福祉会館(旭北) 定員▶100人 申込▶9月20日(金)まで、右記コードからか、電話またはFAXで秋田市権利擁護センターへ。



成年後見セミナー

☎(862)0102・FAX(862)8900

◆魚と野菜のアレンジ料理教室

テーマは10月が「魚介でベトナム料理」、11月が「魚介で北欧料理」。対象▶18歳以上(お子さん連れは不可) 日時▶10月3日(木)、11月9日(土)、10:00~13:00 会場▶卸売市場(外旭川) 材料費など▶各1,800円 定員(抽選)▶各12人 申込▶はがきに講座名、希望日、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、9月12日(木)(必着)まで、〒010-0802 外旭川字待合28 あきた市場マネジメント

☎(869)5294

■文中「SC」はサービスセンターの略。

講座

デッサン講習会

①静物デッサンと②人物デッサン。講師は①洋画家の伊藤 隆さん、②洋画家の加藤貞子さん。
日時▶①10月6日(日)14:00～16:00、②10月13日(日)13:30～16:30 **会場**▶千秋美術館3階講堂 **先着**▶①12人、②20人
申込▶①は9月10日(火)9:30から、②は11日(水)9:30から千秋美術館☎(836)7860
◆9月8日(日)は、アトリオンビル全館点検作業のため、千秋美術館は休館となります

実践力が身につく!キャリアデザインセミナー



働く女性が自分の強みを生かしてステップアップするための交流型キャリア研修です。会場はイヤタカ(中通)。先着各30人。申し込みは下記の各コードを読み込んで、専用の申込フォームから。

問▶生活総務課☎(888)5650

①**リーダーコース**=対象▶女性の管理職または管理職候補のかた
日時▶10月8日(火)、11月28日(木)、14:00～17:00



リーダーコース

②**中堅コース**=対象▶おおむね5年以上働いている女性社員のかた
日時▶10月24日(木)、12月10日(火)、14:00～17:00



中堅コース

救命講習会

心肺蘇生法とAEDの使用方法を学びます。**対象**▶中学生以上
日時▶9月29日(日)9:30～12:30

会場▶東地区コミュニティセンター **先着**▶10人
申込▶9月7日(土)から城東消防署☎(832)3404

青少年教室

対象は市内在住または通勤・通学しているかた。申し込みは9月9日(月)12:00から生涯学習室へ(9日は39歳以下のみ受け付け)。

☎(888)5810

①初めてつくる金属工芸品

金属を加工してペンダントトップを作ります。

日時▶9月28日(土)9:10～12:30

会場▶さとびあ(市役所分館前に集合し、バスで移動します)

材料費▶1,500円 **先着**▶8人

②韓国の文化と言葉

生活習慣や食、伝統文化を学び、簡単な韓国語で会話をします。

日時▶10月3日(木)19:00～20:30

会場▶市役所5階5-A会議室

先着▶12人

市民文化講座

消しゴムはんこで蔵書印を作ろう! 講師はsato工房の米屋智子さん。デザインは講師が準備したものから選びます。

日時▶10月5日(土)13:30～15:30

会場▶きららとしょかん土崎図書館2階研修室 **先着**▶15人

申込▶9月16日(月)10:00から電話か同図書館カウンターへ

☎(845)0572

佐竹史料館学習講座

テーマは「佐竹義和の自筆記録を読む」。講師は秋田大学教育文化学部地域文化学科の清水翔太郎さん。**日時**▶9月18日(水)・25日(水)、13:30～15:30

会場▶きららとしょかん明德館2階研修室

テキスト代▶520円 **先着**▶40人

申込▶9月9日(月)9:00から佐竹史料館☎(863)0770

江戸の名残を令和に

佐竹氏の足跡に関わる神社・寺院などを巡ります。北部市民SCに集合し、バスで移動します。

日時▶9月26日(木)13:00～16:00

定員(抽選)▶10人

申込▶9月9日(月)9:00から北部市民SC☎(893)5969

コミュニケーションカフェ

テーマは「ありのままの自分を知ろう」。進行役はあきたAT研究会。

日時▶9月21日(土)13:30～15:00

会場▶中央市民SC洋室2・3(市役所3階) **先着**▶15人

申込▶9月9日(月)9:00から生活総務課☎(888)5650

NPO・市民活動向け勉強会・講座

会場は市民交流サロン(アルヴェ3階)。申し込みは市民交流サロンへ。☎(887)5312

①パワーポイント勉強会

基本操作やスライドショーによるプレゼンテーションの方法など。

日時▶9月18日(水)17:30～19:30、23日(月)10:00～12:00

先着▶各5人

②～わたしと市民活動をつなげる～「縁結び」講座

ゲストはNPO秋田千秋はすの会代表の鈴木美保子さん、NPO秋田はなもも倶楽部代表の今野鈴子さん。各団体の活動紹介や参加者とのフリートーク。

日時▶9月28日(土)10:00～12:00

先着▶20人



表紙のはなし

多くの観客でにぎわった竿燈まつりも終わり、まだまだ暑い日が続く8月16日、気分だけでもみなさんに秋をお届けしようと、カメラ片手に"秋の気配"を探しにまちなかへ。草生津川沿いにさしかかると、かれんなコスモスが! もうそこまで来ている小さな秋が一瞬暑さを忘れさせてくれました。