

# 春の講座のご案内

☆ 盛岡市の公民館で開催する講座等のご案内です。

☆ お問い合わせは、各公民館へ。

☆ 詳しい内容は **ウェブもりおか** <https://www.city.morioka.iwate.jp/> からご覧になれます。

**講座内容は令和6年3月29日時点の予定ですので、事前に実施する公民館へお問い合わせください。**

中央公民館 TEL : 654 - 5366 〒020-0013 盛岡市愛宕町 14-1

**● メールなどで申し込む講座 <定員を超えた場合は抽選となります>**

Eメールやファクス、往復はがきで、講座ごとに必要な項目を確認し、

- (a)講座名 (b)住所 (c)氏名(ふりがな) (d)電話番号 (e)生年月日 (f)メールアドレス (g)保護者氏名  
 (h)児童氏名 (i)保護者年齢 (j)保護者生年月日(k)児童生年月日 (l)児童年齢 (m)学校名 (n)学年  
 (o)託児希望の有無を記入し、申込期限**必着**で郵送ください。

※託児を希望する場合:お子様の氏名、年齢、性別(○歳○ヵ月)、託児を希望する期日

受付メールアドレス [chuo.ph@city.morioka.iwate.jp](mailto:chuo.ph@city.morioka.iwate.jp)

| 講座名・講師   | 開催日時・回数   | 費用等                                | 対象・定員  | 申込期限   |
|--|---|------------------------------------|--|--|
| <b>不来方大学院</b><br>65歳以上の方を対象に、一般教養や時事問題などの学習をします。クラブ活動もあります。  | 5月9日(木曜日)<br>から<br>11月7日(木曜日)<br>講座 9:45~12:00<br>クラブ 13:00~14:45<br>(全20回)   | 受講料無料<br>自治会活動費<br>4,500円<br>(年会費) | 65歳以上の<br>市民120人                                   | 4月15日<br>(月曜日)<br>(a)~(e)<br>性別を<br>記入<br>往復<br>はがきで<br>申込 |
| <b>はじめての家庭菜園・<br/>                     野菜作り体験</b><br>「楽しみながら、野菜作りにチャレンジ！」SDGsについても考えます。<br>講師:「はるみさんの畑」主宰<br>佐々木 晴美 さん | ①4月28日(日曜日)<br>9:30~11:30<br>②5月26日(日曜日)<br>9:30~11:30<br>③6月30日(日曜日)<br>9:30~11:30<br>④7月28日(日曜日)<br>9:30~11:30<br>⑤8月25日(日曜日)<br>9:30~11:30<br>⑥9月29日(日曜日)<br>9:30~11:30<br>(全6回) | 受講料1,000円<br>別途実習費<br>3,000円       | メールの送受<br>信と現地集合<br>が可能な市民<br>10人<br>※未受講の<br>方を優先 | 4月18日<br>(木曜日)<br>(a)~(e)<br>性別を<br>記入<br>メールで<br>申込       |

| 講座名・講師  | 開催日時・回数   | 費用等  | 対象・定員                         | 申込期限   |
|---|---|--|-------------------------------|--|
| <p><b>盛岡ビギナーさんのための「モリオカ」を楽しむ講座</b></p> <p>盛岡に移り住んだ方向けに、地域の歴史や特産について楽しく学びながら「モリオカ」を知っていただく講座です！南部鉄器やホームスパンの工房見学、手づくり村での冷麺体験のほか、市内最古の米内浄水場も訪ねます。</p> <p>見学先：もりおか歴史文化館、岩鑄鉄器館、みちのくあかね会・あさ開、盛岡手づくり村、米内浄水場、岩山展望台</p>      | <p>①5月22日(水曜日)<br/>10:00～12:00</p> <p>②5月29日(水曜日)<br/>10:00～12:00</p> <p>③6月5日(水曜日)<br/>10:00～13:00</p> <p>④6月12日(水曜日)<br/>10:00～12:00</p> <p>(全4回)</p>   | <p>受講料500円<br/>別途参加費<br/>1,430円</p>  | <p>市民15人<br/>※盛岡在住歴の浅い方優先</p> | <p>5月15日(水曜日)<br/>(a)～(e)<br/>当市の在住歴を記入</p> <p>メール、HPの申込フォーム、ファクス、往復はがきで申込</p> |
| <p><b>お茶席体験！盛岡の五流派を知ろう</b></p> <p>月釜茶会にあわせて開催。各流派について座学で学んだあと、お茶席を実際に訪ねる体験講座です。<br/>(※茶の湯を点てる講座ではありません。)</p> <p>講師：①オリエンテーション<br/>中央公民館職員</p> <p>②江戸千家不白会<br/>③表千家同門会<br/>④裏千家淡交会<br/>⑤武者小路千家官休会<br/>⑥煎茶道三彩流彩茗会</p> | <p>①6月9日(日曜日)<br/>11:00～12:00</p> <p>②6月16日(日曜日)<br/>11:00～13:30</p> <p>③7月21日(日曜日)<br/>11:00～13:30</p> <p>④9月15日(日曜日)<br/>11:00～13:30</p> <p>⑤11月17日(日曜日)<br/>11:00～13:30</p> <p>⑥令和7年3月9日(日曜日)<br/>11:00～13:30</p> <p>(全6回)</p> | <p>受講料1,000円<br/>別途<br/>月釜茶会年会券<br/>5,400円</p> <p>※当日は白いソックス着用、扇子(茶席用)、懐紙、菓子きりを持参願います。</p> | <p>市民15人</p>                  | <p>5月20日(月曜日)<br/>(a)～(f)<br/>を記入</p> <p>メール、HPの申込フォーム、ファクス、往復はがきで申込</p>       |

| 講座名・講師  | 開催日時・回数  | 費用等              | 対象・定員  | 申込期限   |
|---|--|------------------|--|--|
| <p><b>俳句入門 ～季節を詠む～</b></p> <p>初めての方にもわかりやすく、俳句の基本的なルールから鑑賞の仕方・作り方を丁寧に指導していただきます。</p> <p>講師：岩手県俳人協会<br/>副会長兼事務局長<br/>二階堂 光江 さん</p> | <p>①6月 8日 (土曜日)<br/>10:00～11:30</p> <p>②6月 15日 (土曜日)<br/>10:00～11:30</p> <p>③6月 29日 (土曜日)<br/>10:00～11:30</p> <p>(全3回)</p> | <p>受講料 500 円</p> | <p>市民 20 人</p>   | <p>5月 28日<br/>(火曜日)<br/>(a)～(f)<br/>を記入</p> <p>メール、HPの申込フォーム、ファクス、往復はがきで申込</p>                                     |
| <p><b>社会教育学級事業説明会</b></p> <p>「社会教育学級」を対象に、制度や助成に関する事業説明会を開催します。(※「家庭教育学級」担当者の方も参加可能です。)</p>                                       | <p>4月 26日 (金曜日)<br/>10:00～11:30</p>  | <p>無料</p>        | <p>社会教育学級<br/>運営担当者<br/>100人</p> <p>※家庭教育学級運営担当者の参加も可能</p> | <p>託児希望する場合<br/>4月 18日<br/>(木曜日)</p> <p>無ければ<br/>4月 25日<br/>(木曜日)</p> <p>(c)、(d)、(o)、団体名を記入</p> <p>メール、ファクスで申込</p> |
| <p><b>家庭教育学級事業説明会</b></p> <p>「家庭教育学級」を対象に、制度や助成に関する事業説明会を開催します。(※「社会教育学級」担当者の方も参加可能です。)</p>                                       | <p>5月 10日 (金曜日)<br/>10:00～11:30</p>  | <p>無料</p>        | <p>家庭教育学級<br/>運営担当者<br/>100人</p> <p>※社会教育学級運営担当者の参加も可能</p> | <p>託児希望する場合<br/>5月 1日<br/>(水曜日)</p> <p>無ければ<br/>5月 9日<br/>(木曜日)</p> <p>(c)、(d)、(o)、団体名を記入</p> <p>メール、ファクスで申込</p>   |

● 事前の申し込みが必要ない講座 <当日直接ご来館ください>

| 講座名・講師  | 開催日時・回数  | 費用等 | 対象        |
|---|--|-----|-----------|
| <b>春休みスペシャル</b><br>春休み限定！児童書コーナーで本を題材にしたクイズを出題します。正解した人にはすてきな景品をプレゼント！  | 開催中<br>4月 5日（金曜日）まで  | 無料  | 子供向け      |
| <b>すきまの時間</b><br><b>—おとなのためのおはなし会—</b><br>おはなしボランティア「おはなしポット」の皆さんによる、詩やエッセイなどの文芸作品の朗読や歌、様々な語りなど、「おとな」向けのおはなし会を開催します。<br>語り手：<br>「おはなしポット」 | 4月 6日（土曜日）<br>14:00～14:40<br><br>5月 11日（土曜日）<br>14:00～14:40<br><br>6月 1日（土曜日）<br>14:00～14:40         | 無料  | おおむね中学生以上 |
| <b>わくわく♪おはなし会</b><br>おはなしボランティア「おはなしポット」、「おはなしちゅーみん」の皆さんが絵本の読み聞かせなどを行います。<br>語り手：<br>「おはなしちゅーみん」（4・6月）<br>「おはなしポット」（5月）                   | 4月 13日（土曜日）<br>11:00～11:30<br><br>5月 11日（土曜日）<br>11:00～11:30<br><br>6月 8日（土曜日）<br>11:00～11:30        | 無料  | どなたでもどうぞ  |
| <b>すみっこおはなし会</b><br>おはなしボランティア「おはなしすみっこ」の皆さんが当館図書室児童コーナーのすみっこで行う、ちいさなちいさなおはなし会です。<br>語り手：<br>「おはなしすみっこ」                                   | 4月 21日（日曜日）<br>11:00～11:30<br><br>5月 5日・19日（日曜日）<br>11:00～11:30<br><br>6月 2日・16日（日曜日）<br>11:00～11:30 | 無料  | どなたでもどうぞ  |



● 往復はがきなどで申し込む講座 <定員を超えた場合は、抽選となります。>

往復はがきについては、往信の裏面に、

(a)講座名 (b)住所 (c)氏名(ふりがな) (d)電話番号 (e)年齢 (f) 性別 (g)メールアドレス (h)保護者氏名(ふりがな) (i)児童氏名(ふりがな) (j)児童生年月日 のうちから、次の表の「申込期限等」の欄で講座ごとの必要な項目を確認のうえ記入し、また、返信の表面に、郵便番号、住所及び氏名を記入し、申込期限**必着**で上田公民館あて郵送してください。

また、盛岡市ホームページ上田公民館講座応募フォーム(以下「応募フォーム」という。)からの申し込みもできます。ホームページの各講座の申し込み方法の記載部分に、応募フォームへのリンクを設けておりますので、応募フォームの案内に沿って入力し、送信してください。

| 講座名・講師   | 開催日時・回数   | 費用等  | 対象・定員               | 申込期限等  |
|--|---|--|---------------------|--|
| <b>盛岡の魅力満載アカデミー</b><br><b>「出会い・発見・心ときめく</b><br><b>モリオカの人・モリオカの</b><br><b>街」</b><br>料理やお菓子作り、コーヒーカップの制作や盛岡街歩きをとおして、今後の盛岡ライフを充実発展させることを目的とした講座です。<br>講師：<br>①南部焼不來方窯<br>木村 捨次郎 さん<br>②成田クッキングセミナー 主宰<br>成田 健児 さん<br>③盛岡ふるさとガイド<br>④盛岡グランドホテル パティシエ<br>宮川 大輔 さん | ①5月11日(土曜日)<br>10:00～12:00<br>②6月1日(土曜日)<br>10:00～13:30<br>③6月22日(土曜日)<br>10:00～11:30<br>④7月5日(金曜日)<br>18:30～20:30<br>(全4回) | 受講料500円<br>①、②、④に係る<br>材料費3,000円<br>保険料60円<br>合計3,560円 | 18歳～40歳の<br>独身男女20人 | 4月25日<br>(木曜日)<br>往復<br>はがきの<br>場合、<br>(a)～(f)<br>を記入<br>応募<br>フォーム<br>の場合、<br>必要項目<br>を入力 |
| <b>軽運動講座</b><br><b>「3つの要素で体を整える</b><br><b>～Let 'sバレトン!～」</b><br>バレエ・ヨガ・フィットネスの動きを組み合わせたエクササイズをとおして、運動不足の解消と、継続する楽しさを学ぶ講座です。<br>講師：フィットネス<br>インストラクター<br>高萩 由衣 さん   | ①5月11日(土曜日)<br>13:30～15:30<br>②5月18日(土曜日)<br>13:30～15:30<br>③5月25日(土曜日)<br>13:30～15:30<br>(全3回)                             | 受講料500円<br>保険料90円                                      | 市民20人               | 4月25日<br>(木曜日)<br>往復<br>はがきの<br>場合、<br>(a)～(e)<br>を記入<br>応募<br>フォーム<br>の場合、<br>必要項目<br>を入力 |

| 講座名・講師   | 開催日時・回数   | 費用等                               | 対象・定員  | 申込期限等  |
|--|---|-----------------------------------|--|--|
| <p><b>子育てファミリー応援講座</b><br/>満2歳の子どもとその親を対象に、専門インストラクターのもと、一緒にできる体操をとおして、親子で楽しくふれ合いながら、心身のリフレッシュを図る講座です。<br/>講師：親子体操インストラクター<br/>岩渕 みどり さん</p> | <p>①5月30日(木曜日)<br/>10:30～12:00<br/>②6月6日(木曜日)<br/>10:30～12:00<br/>(全2回)</p>   | <p>保険料120円</p>                    | <p>親子10組20人<br/>(子どもは満2歳)<br/>(※5月30日現在で満2歳のお子様)</p> | <p>5月7日<br/>(火曜日)<br/>往復はがきの場合、(a)～(e)(h)～(j)を記入<br/>応募フォームの場合、必要項目を入力</p> |
| <p><b>茶道入門講座</b><br/>～表千家茶道に親しむ～<br/>表千家茶道に関する基礎的な作法・お点前・喫茶について体験し、併せて日本古来の「茶道」、「和の心」について理解を深める講座です。<br/>講師：菊池 宗久 さん</p>                     | <p>①6月5日(水曜日)<br/>10:00～12:00<br/>②6月12日(水曜日)<br/>10:00～12:00<br/>③6月19日(水曜日)<br/>10:00～12:00<br/>④6月26日(水曜日)<br/>10:00～12:00<br/>(全4回)</p> | <p>教材費4,000円<br/>(4回分のお茶、菓子代)</p> | <p>市民15人</p>   | <p>5月22日<br/>(水曜日)<br/>往復はがきの場合、(a)～(d)を記入<br/>応募フォームの場合、必要項目を入力</p>       |
| <p><b>上田ものづくり講座「南部細目組紋様細工に触れる」</b><br/>全国唯一の立体的な組子細工。木で作ったと思われない丸味や曲線の妙に触れて、制作体験をする講座です。<br/>講師：長山工芸 代表(現代の名工)<br/>長山 三蔵 さん</p>              | <p>6月13日(木曜日)<br/>13:30～15:30</p>   | <p>参加費1,000円<br/>(コースター製作料)</p>   | <p>市民25人</p>   | <p>5月29日<br/>(水曜日)<br/>往復はがきの場合、(a)～(d)を記入<br/>応募フォームの場合、必要項目を入力</p>       |



| 講座名・講師   | 開催日時・回数  | 費用等                                       | 対象・定員          | 申込期限等  |
|--|--|---|----------------|--|
| <b>舟運文化講座</b><br>もりおか丸に乗って、北上川を下り、鉾屋町付近の散策をします。舟運で生まれ、盛岡に根付く文化を学びます。<br>講師：街並み塾ガイド   | 6月15日（土曜日）<br>10:00～12:30（予定）<br>※確定した開催日程についてはお問合せいただくか、ホームページでご確認ください。 | 参加費 2,000 円<br>程度                         | 市民 9 人         | 5月30日<br>（木曜日）<br>往復はがきの場合、(a)～(d)を記入<br>応募フォームの場合、必要項目を入力 |
| <b>エンジョイ！<br/>生き生きライフ（前期）</b><br>八幡平の自然について学び、自然散策をとおして日々の生活を豊かにすると共に、心身の健康の保持増進を目的とする講座です。<br>講師：環境アドバイザー<br>大友 晃 さん  | ①6月21日（金曜日）<br>13:30～15:30<br>②7月26日（金曜日）<br>9:00～16:30<br>（全2回）         | 受講料 500 円<br>施設利用費 100 円<br>保険料 30 円      | 市民 20 人        | 6月4日<br>（火曜日）<br>往復はがきの場合、(a)～(d)を記入<br>応募フォームの場合、必要項目を入力  |
| <b>季節を慈しむ日本文化<br/>～和菓子と浴衣で初夏を堪能～</b><br>和菓子作りや浴衣着用体験をとおして、季節感を大切にした日本文化の魅力を慈しむ講座です。<br>講師： <ul style="list-style-type: none"> <li>①造り菓子竹芳<br/>長澤 武弘 さん</li> <li>②ふじ美苑<br/>藤田 真知子 さん</li> </ul> | ①6月29日（土曜日）<br>13:30～15:30<br>②7月13日（土曜日）<br>13:30～15:30<br>（全2回）        | 受講料 500 円<br>材料費 600 円<br>（ご自分の浴衣を着用します。） | 市民（女性）<br>20 人 | 6月11日<br>（火曜日）<br>往復はがきの場合、(a)～(e)を記入<br>応募フォームの場合、必要項目を入力 |



| 講座名・講師  | 開催日時・回数  | 費用等   | 対象・定員          | 申込期限等  |
|---|--|---|----------------|--|
| <b>防災講座</b><br>避難所での非常用グッズの活用や盛岡地方気象台の施設見学などとおして、防災意識を高め、避難についての基礎知識を身に付ける講座です。<br>講師：①岩手県地域防災サポーター 防災士 荒屋敷 武則 さん<br>②盛岡地方気象台職員 | ①7月10日(水曜日)<br>13:30～15:30<br>②7月17日(水曜日)<br>9:30～12:00<br>(全2回) | 受講料500円<br>保険料30円   | 市民20人          | 6月25日(火曜日)<br>往復はがきの場合、(a)～(d)を記入<br>応募フォームの場合、必要項目を入力   |
| <b>鯨も海も復興も<br/>山田の魅力満喫講座</b><br>東日本大震災での被災と復興のあゆみについて、座学と、実際に山田町の海を訪れたり鯨と海の科学館等の施設を見学したりして学ぶ講座です。                               | ①7月20日(土曜日)<br>13:30～15:30<br>②7月27日(土曜日)<br>8:40～16:30<br>(全2回) | 親子1人ずつで<br>1,300円程度<br>(・兄弟姉妹の人数によって変動します。<br>・天候によって第2回の行程が水産科学館等の施設見学中心となる場合があります。詳細は受講者決定後にお知らせします。) | 市内小学生<br>親子20人 | 7月9日(火曜日)<br>往復はがきの場合、(a)～(d)(h)～(i)を記入し<br>(i)については、参加する兄弟姉妹すべての学校名・学年を併せて記入<br>応募フォームの場合、必要項目を入力 |

● 事前の申し込みが必要ない講座・企画展 <当日直接ご来館ください。>

| 講座名・講師                                       | 開催日時・回数                                      | 費用等 | 対象           |
|--|--|-----|--------------|
| <b>お花の絵本展</b><br>お花の絵本を展示(閲覧のみ)と工作コーナーを設けます。 | 4月20日(土曜日)<br>から<br>5月11日(土曜日)<br>9:00～17:00 | 無料  | 幼児～小学生とその保護者 |



| 講座名・講師  | 開催日時・回数   | 費用等 | 対象       |
|---|---|-----|----------|
| <b>紙幣を彩った偉人たち</b><br>新紙幣の発行に合わせて、近年、お札の肖像になった偉人を紹介します。      | 6月22日(土曜日)<br>から<br>7月13日(土曜日)<br>9:00～17:00                                      | 無料  | どなたでもどうぞ |
| <b>なかよしおはなし会</b><br>絵本の読み聞かせと手遊び・簡単な工作などを行います。<br>語り手：図書奉仕員 | 4月10日(水曜日)<br>4月24日(水曜日)<br>5月22日(水曜日)<br>6月12日(水曜日)<br>6月26日(水曜日)<br>11:00～11:30 | 無料  | 幼児とその保護者 |

**西部公民館 TEL: 643-2288 〒020-0134 盛岡市南青山町6-1**

● メール、往復はがきなどで申し込む講座 <定員を超えた場合は抽選となります>

往復はがきに、講座ごとに必要な項目を確認し、申込期限必着で郵送ください。

(a)講座名 (b)住所 (c)氏名(ふりがな) (d)電話番号 (e)年代 (f)駐車場利用の有無

| 講座名・講師  | 開催日時・回数  | 費用等     | 対象・定員 | 申込期限                                   |
|---|--|---------|-------|--|
| <b>歴史入門講座</b><br>これから岩手の歴史を学びたい方、改めて学び直したいと思っている方のための入門講座です。<br>① 古代・中世の岩手<br>「平泉の歴史と文化遺産②<br>～秀衡から泰衡まで～」<br>講師：岩手大学平泉文化<br>研究センター 客員教授<br>佐藤 嘉広 さん<br>② 近世の岩手<br>「盛岡藩と仙台藩の藩境の実態<br>～警戒する人びと、行き交う人・物～」<br>講師：東北学院大学大学院<br>文学研究科教授<br>兼平 賢治 さん | ① 5月11日(土曜日)<br>10:00～12:00<br>② 6月1日(土曜日)<br>10:00～12:00<br>(全2回) | 受講料500円 | 市民80人 | 4月25日<br>(木曜日)<br>必着<br>(a)～(f)<br>を記入 |

| 講座名・講師   | 開催日時・回数   | 費用等                | 対象・定員 | 申込期限                               |
|--|---|--------------------|-------|------------------------------------|
| <b>初心者のための剪定教室</b><br>講義と剪定作業をとおして、庭木の剪定の基礎を学びます。<br>①講義：庭木の剪定の基本<br>②実技：低木の剪定 ※<br>※天候によって内容を変更する場合があります。<br>講師：(有)豊香園取締役会長<br>藤村 孝史 さん | ①5月23日(木曜日)<br>10:00~12:00<br>②5月30日(木曜日)<br>10:00~12:00<br>(全2回) | 受講料500円<br>保険料30円  | 市民30人 | 5月9日(木曜日)<br>必着<br>(a)~(f)<br>を記入  |
| <b>自然環境講座(春)</b><br><b>~安比高原ブナ二次林~</b><br>「森林浴の森日本100選」にも選ばれている安比高原ブナ二次林を観察し、自然のしくみを学びます。<br>講師：岩手県環境アドバイザー<br>大友 晃 さん                   | 6月7日(金曜日)<br>集合：9:00 西部公民館<br>解散：15:45(予定)                        | 保険料30円<br>※昼食は各自持参 | 市民16人 | 5月17日(金曜日)<br>必着<br>(a)~(f)<br>を記入 |

● 電話で申し込む講座 <定員になり次第、受付を終了いたします>

表中の申込開始時間から先着順に受け付けます。 受付電話 西部公民館(019-643-2288)

| 講座名・講師  | 開催日時・回数   | 費用等     | 対象・定員 | 申込開始  |
|---|---|---------|-------|---|
| <b>初心者のためのマジック教室</b><br>身近に体験できるマジックの紹介や解説をします。<br>講師：西部マジック同行会 会長<br>吉田 祐太郎 さん | ①4月26日(金曜日)<br>13:30~15:00<br>②5月10日(金曜日)<br>13:30~15:00<br>(全2回) | 材料費500円 | 市民20人 | 4月3日(水曜日)<br>10:00<br>から<br>4月19日(金曜日)<br>17:00 |



| 講座名・講師  | 開催日時・回数   | 費用等  | 対象・定員   | 申込開始                        |
|---|---|--|---|-----------------------------|
| <p><b>ジャズ演奏入門講座</b></p> <p><b>馬場葉子先生のジャズのお稽古塾</b></p> <p><b>～Swing(スウィング)のって演奏してみよう！アドリブにもチャレンジ！～</b></p> <p>楽器でジャズの演奏を楽しむ初心者向けの講座です。ジャズの特徴的なリズムに合わせて演奏したり、アドリブの作り方を学んだりします。最後は全員でセッションする予定です。</p> <p>※5月14日の講座を受講する前に、自宅練習の課題があります。また、各回終了後、次回講座までの練習課題もあります。</p> <p>講師：ジャズピアニスト<br/>馬場 葉子 さん</p> <p>ベーシスト<br/>桜井 勝 さん</p> | <p>①5月14日(火曜日)<br/>19:00～20:30</p> <p>②6月11日(火曜日)<br/>19:00～20:30</p> <p>③7月9日(火曜日)<br/>19:00～20:30</p> <p>(全3回)</p>  | <p>受講料500円</p>   | <p>高校生以上で簡単な楽譜が読める市民<br/>15人</p> <p>募集楽器<br/>・ピアノ<br/>・ギター<br/>・ベース<br/>・サクソやトランペット等の管楽器</p> <p>※ピアノ、ギター、ベースはそれぞれ3人まで</p> | <p>4月19日(金曜日)<br/>10:00</p> |
| <p><b>パソコン初心者教室</b></p> <p>パソコンの電源の入れ方やマウスの使い方、文字入力の仕方など基本操作を学びます。</p> <p>講師：テクノ(株)インストラクター</p>   | <p>①5月15日(水曜日)<br/>13:00～16:00</p> <p>②5月16日(木曜日)<br/>13:00～16:00</p> <p>③5月17日(金曜日)<br/>13:00～16:00</p> <p>(全3回)</p> | <p>受講料1,500円<br/>別途テキスト代</p>   | <p>市民10人</p>  | <p>4月19日(金曜日)<br/>11:00</p> |
| <p><b>和菓子作り講座</b></p> <p>馬ッコ本舗「みやざわ」の和菓子職人の宮澤さんから本格的な和菓子作りを学びます。和菓子は2品(わらび餅、上生菓子)作ります。</p> <p>講師：馬ッコ本舗「みやざわ」<br/>代表<br/>宮澤 祐一 さん</p>  | <p>5月22日(水曜日)<br/>10:00～12:00</p>   | <p>材料費800円</p> <p>持ち物：<br/>エプロン・三角巾<br/>手拭きタオル・<br/>持ち帰り用入れ物<br/>(15×20cm程度)</p> | <p>市民16人</p>  | <p>5月9日(木曜日)<br/>11:00</p>  |

| 講座名・講師  | 開催日時・回数   | 費用等  | 対象・定員                              | 申込開始  |
|---|---|--|------------------------------------|---|
| <p><b>パソコン点訳ボランティア養成講座</b></p> <p>文字や文章を点字に書き換える点訳を、実際の点訳ソフトを使って体験します。</p> <p>講師：西部公民館活動サークル<br/>「西部点字パソコンサークル・ステップ」の皆さん</p>  | <p>①5月22日(水曜日)<br/>13:00～15:30</p> <p>②5月29日(水曜日)<br/>13:00～15:30</p> <p>③6月5日(水曜日)<br/>13:00～15:30</p> <p>④6月12日(水曜日)<br/>13:00～15:30</p> <p>⑤6月19日(水曜日)<br/>13:00～15:30</p> <p>⑥6月26日(水曜日)<br/>13:00～15:30</p> <p>(全6回)</p> | <p>教材費2,000円</p>   | <p>点訳に関心があり、パソコンの基本操作ができる市民12人</p> | <p>5月8日<br/>(水曜日)<br/>11:00</p>   |
| <p><b>健康いきいきスポーツ教室</b></p> <p>ボッチャやシャッフルボードなどのニュースポーツを楽しめます。</p> <p>講師：盛岡市スポーツ推進委員</p>  | <p>①5月22日(水曜日)<br/>10:00～11:30</p> <p>②6月26日(水曜日)<br/>10:00～11:30</p>   | <p>1回ごとに<br/>保険料30円</p> <p>持ち物：<br/>運動ができる<br/>服装、上履き、<br/>飲み物、タオル</p> | <p>※どなたでも<br/>申し込み<br/>できます。</p>   | <p>①<br/>5月9日<br/>(木曜日)<br/>10:00</p> <p>②<br/>6月4日<br/>(火曜日)<br/>10:00</p> |
| <p><b>親と子の楽しい<br/>プレイランド</b></p> <p>親子で楽しくリフレッシュしましょう！</p> <p>① ふれあい親子体操を楽しもう！<br/>② 人形劇を楽しもう！<br/>③ おもちゃひろばで遊ぼう！</p> <p>講師：①親子体操インストラクター<br/>岩渕 みどり さん</p> <p>②おはなしグループ<br/>ブレーメンの皆さん</p> <p>③公認心理師<br/>おもちゃコンサルタント<br/>新田 紗希 さん</p> | <p>①5月28日(火曜日)<br/>10:30～11:30</p> <p>②6月6日(木曜日)<br/>10:30～11:30</p> <p>③6月13日(木曜日)<br/>10:30～11:30</p> <p>(全3回)</p>  | <p>無料</p>  | <p>幼児と親子<br/>12組</p>               | <p>5月8日<br/>(水曜日)<br/>10:00</p>   |

| 講座名・講師   | 開催日時・回数  | 費用等                  | 対象・定員                   | 申込開始  |
|--|--|----------------------|-------------------------|---|
| <b>ちびっこ広場映画会</b><br>4作品の映画を鑑賞します！<br>①七夕さま<br>②ズッコケ三人組の<br>こうつうあんぜん<br>③ミッキーの引越し大騒動<br>④おしりたんてい「ププッむらさ<br>きふじんのあんごうじけん前編」      | 6月8日(土曜日)<br>10:30～11:40   | 無料                   | 幼児・小学生と<br>その保護者<br>30人 | 5月21日<br>(火曜日)<br>10:00                               |
| <b>はじめての手話講座<br/>           (ボランティア講座)</b><br>自己紹介ができるようになることを<br>を目標に、名前や数字などの手話を学<br>びます。※受講中は声を使いません。<br>講師：岩手県聴覚障害者協会      | ①6月15日(土曜日)<br>10:00～12:00<br>②6月22日(土曜日)<br>10:00～12:00<br>③6月29日(土曜日)<br>10:00～12:00<br>④7月6日(土曜日)<br>10:00～12:00<br>⑤7月13日(土曜日)<br>10:00～12:00<br>(全5回) | テキスト代660円            | 小学校高学年<br>以上の市民<br>15人  | 5月23日<br>(木曜日)<br>10:00                               |
| <b>土日で学ぶ<br/>           ワード初心者入門編</b><br>はじめてワードを使う方を対象に、<br>基本操作から丁寧に学びます。<br>講師：テクノ(株)インストラクター                               | ①6月15日(土曜日)<br>10:00～16:00<br>②6月16日(日曜日)<br>10:00～16:00<br>(全2回)  | 受講料3,000円<br>別途テキスト代 | 市民10人                   | 5月24日<br>(金曜日)<br>10:00                               |
| <b>たのしいハンコ作り教室</b><br>初心者を対象に、ハンコ作り教室を<br>開催します。石に印を彫る「篆刻<br>(てんこく)」を体験し、自分だけの<br>ハンコを作ってみましょう。<br>講師：盛岡篆刻サークル<br>指導者 斎藤 玄陽 さん | ①6月11日(火曜日)<br>13:15～15:00<br>②6月25日(火曜日)<br>13:15～15:00<br>②7月9日(火曜日)<br>13:15～15:00<br>(全3回)   | 材料費1,000円            | 市民10人                   | 5月18日<br>(土曜日)<br>10時<br>～<br>5月28日<br>(火曜日)<br>17:00 |

● 事前の申し込みが必要ない講座 <当日直接ご来館ください>

| 講座名・講師  | 開催日時・回数  | 費用等 | 対象   |
|---|--|-----|--|
| <b>ふたば<br/>わらべうた・おはなし会</b><br>楽しいわらべうたや絵本の読み聞かせを行います。<br>語り手：<br>のはらうた<br>(読み聞かせサークル) | 4月17日(水曜日)<br>5月15日(水曜日)<br>6月19日(水曜日)<br><br>1部 10:00～10:40<br>2部 10:50～11:10 | 無料  | 3歳以下の乳幼児と保護者<br>1部：1歳3カ月～3歳<br>2部：0歳～1歳3カ月向け<br><br>(※各回当日先着13組<br>または26人) |

都南公民館 TEL：637-6611 〒020-0834 盛岡市永井24-10-1

● メール、往復はがきなどで申し込む講座 <定員を超えた場合は抽選となります>

往復はがきに、講座ごとに必要な項目を確認し、

- (a)講座名 (b)住所 (c)氏名(ふりがな) (d)電話番号 (e)生年月日 (f)メールアドレス (g)保護者氏名  
 (h)児童氏名 (i)保護者年齢 (j)保護者生年月日(k)児童生年月日 (l)児童年齢 (m)学校名 (n)学年  
 (o)託児希望の有無を記入し、申込期限**必着**で郵送ください。

受付メールアドレス [kouza-kyara@mfc.jp](mailto:kouza-kyara@mfc.jp)

| 講座名・講師  | 開催日時・回数   | 費用等                 | 対象・定員                      | 申込期限  |
|---|---|---------------------|----------------------------|---|
| <b>新米ママの子育て講座</b><br>はじめての子育てに奮闘中のママに育児について専門家から温かいアドバイス。あれこれ楽しく学びながら仲間作りができる講座です。2～5回は託児があります。<br>講師：幼児教室講師<br>木村 純子 さん<br>岩手大学名誉教授<br>武田 京子 さん ほか | ①6月26日(水曜日)<br>10:00～11:30<br><br>②7月 3日(水曜日)<br>10:00～11:30<br><br>③7月10日(水曜日)<br>10:00～11:30<br><br>④7月18日(木曜日)<br>10:00～11:30<br><br>⑤7月24日(水曜日)<br>10:00～11:30<br><br>(全5回) | 調理試食・保険料等<br>実費300円 | 第1子が<br>8～24カ月未<br>満の母親10組 | 6月12日<br>(水曜日)<br><br>(a)～(d)、<br>(f)(g)(h)<br>(k)(l)(o)<br>を記入 |


● 電話で申し込む講座 <定員になり次第、受付を終了いたします>

表中の申込開始時間から**先着順**に受け付けます。 **受付電話 都南公民館(019-637-6611)**

**子育て支援センター(019-651-8580)**

| 講座名・講師 | 開催日時・回数 | 費用等 | 対象・定員 | 申込開始 |
|--------|---------|-----|-------|------|
|--------|---------|-----|-------|------|

|   |  |                     |                    |                                     |
|---|--|---------------------|--------------------|-------------------------------------|
| <p><b>生涯青春講座</b></p> <p>人生いつまでも若々しく健やかに！ レザークラフトの製作、講談、防災体験など充実の内容。館外研修先は、JR 盛岡支社の SL 検修庫など</p> <p>講師：岩手革代表<br/>中村 俊行 さん<br/>アマチュア講師<br/>地伏亭 金目 さん<br/>盛岡地方気象台職員 ほか</p> | <p>①5月24日(金曜日)<br/>10:00～12:00</p> <p>②5月30日(木曜日)<br/>10:00～12:00</p> <p>③6月6日(木曜日)<br/>10:00～12:00</p> <p>④6月13日(木曜日)<br/>9:30～14:30</p> <p>(全4回)</p> | <p>保険料・館外研修費等実費</p> | <p>60歳以上の市民40人</p> | <p>5月10日(金曜日)</p> <p>(a)～(f)を記入</p> |
|---|--|---------------------|--------------------|-------------------------------------|

| 講座名・講師   | 開催日時・回数   | 費用等  | 対象・定員   | 申込開始   |
|--|---|--|---|--|
| <p><b>キャラホール少年少女合唱教室</b></p> <p>みんなおいでよ！いっしょに歌おう</p> <p>合唱が大好きなお友達がたくさん集まる教室です。合唱をとおして、よい自分と出会おう！</p> <p>講師：赤沼 利加 さん<br/>松本 圭子 さん<br/>磯貝 友絵 さん<br/>小原 恵美子 さん</p> | <p>4月13日(土曜日)から<br/>12月21日(土曜日)</p> <p>低学年クラス<br/>14:00～14:50</p> <p>高学年クラス<br/>15:00～16:30</p> <p>※感染症対策として、練習時間は変動する可能性があります。</p> <p>(全30回)</p> | <p>教材費2,500円/年</p> <p>親の会活動費<br/>1,000円/年<br/>※令和5年度実績</p> | <p>低学年クラス(小3、4)<br/>40人</p> <p>高学年クラス(小5～中3)<br/>40人</p> <p></p> | <p>申込受付中</p> <p>メールでの申込も可</p> <p>(a)～(n)、当館までの交通手段、クラブ・土曜日の習い事、アレルギー、健康面等伝えておきたい事を記入して、syounen-syoujyo@m fca.jp まで</p> |
| <p><b>キャラホール子育て応援講座 つくってあ・そ・ぼ！</b></p> <p>身近な材料でおもちゃを作って親子でたくさん遊んじゃおう！</p> <p>講師：とりょう保育園保育士</p>  | <p>5月8日(水曜日)<br/>10:00～11:30</p>  | <p>無料</p>  | <p>1～2才の子とその親10組</p>  | <p>4月18日(木曜日)<br/>10:00</p>  |
| <p><b>こんにちはママさん講座 あんあんコース</b></p> <p>子育てについての悩みを共有！同じくらいのお子さんを持つママ同士が集まって一緒に遊べる講座で</p>   | <p>①5月16日(木曜日)<br/>10:00～11:30</p> <p>②5月23日(木曜日)<br/>10:00～11:30</p>   | <p>材料費(離乳食代)<br/>100円</p>                                  | <p>令和5年10月～12月に生まれた子と保護者10組</p>   | <p>4月8日(月曜日)<br/>10:00<br/>※子育て支援センターへ</p>   |

|    |       |  |  |  |
|----|-------|--|--|--|
| す。 | (全2回) |  |  |  |
|----|-------|--|--|--|

● 事前の申し込みが必要ない講座 <当日直接ご来館ください>

| 講座名・講師  | 開催日時・回数                                    | 費用等 | 対象             |
|---|--|-----|----------------|
| <b>にこにこルーム</b><br>親子の遊びの広場を開催します。<br>保育士さんと一緒に遊ぼう！手作りおもちゃも沢山あるよ。お母さん同士の交流もできます♪ | 4月11日(木曜日)<br>6月7日(金曜日)<br><br>10:00~11:30 | 無料  | 0歳~おおむね3歳までの親子 |

| 講座名・講師   | 開催日時・回数                   | 費用等 | 対象         |
|--|---------------------------|-----|------------|
| <b>子どもシネマランド</b><br>3本の名作映画を上映します。<br>①みんな友だち<br>②子犬と子ねこの冒険旅行<br>③七夕さま | 5月12日(日曜日)<br>10:30~11:15 | 無料  | 幼児・小学生と保護者 |

河南公民館 TEL:622-2258 〒020-0873 盛岡市松尾町3-1

● メール、往復はがきなどで申し込む講座 <定員を超えた場合は抽選となります>


講座ごとに必要な項目を確認し、

- (a)講座名 (b)住所 (c)氏名(ふりがな) (d)電話番号 (e)生年月日 (f)メールアドレス (g)保護者氏名  
 (h)児童氏名 (i)保護者年齢 (j)保護者生年月日(k)児童生年月日 (l)児童年齢 (m)学校名 (n)学年  
 (o)託児希望の有無を記入し、申込期限**必着**でご応募ください。

受付メールアドレス [kouza.morikana2258@mfca.jp](mailto:kouza.morikana2258@mfca.jp) FAX019-622-1910

| 講座名・講師 | 開催日時・回数 | 費用等 | 対象・定員 | 申込期限 |
|--------|---------|-----|-------|------|
|--------|---------|-----|-------|------|



|   |   |                            |              |  |
|---|---|----------------------------|--------------|--|
| <p><b>歌ごえをみんなで♪ I</b></p> <p>抒情歌や合唱曲を楽しく歌う人気の講座です。講師がやさしくユーモアを交えて指導してくれます。みんなで気持ちよく歌って心も身体もリフレッシュしましょう！</p> <p>講師：門脇 次郎 さん<br/>鈴木 たたえ さん<br/>櫻野 杏里 さん</p> | <p>①5月29日(水曜日)<br/>13:15～15:15</p> <p>②6月5日(水曜日)<br/>13:15～15:15</p> <p>③6月12日(水曜日)<br/>13:15～15:15</p> <p>(全3回)</p>  | <p>受講料500円<br/>教材費200円</p> | <p>市民50人</p> | <p>5月14日(火曜日)<br/>(a)～(e)を記入</p> <p>往復はがきでの申込</p>  |
| <p><b>世界がひろがる！<br/>はじめての韓国語</b></p> <p>言語だけでなく、料理や地理などの文化も学ぶことができます。</p> <p>講師：岩手大学大学院 理工学研究科 博士課程(工学修士)<br/>梁 宰瑞 さん</p>                                  | <p>①7月6日(土曜日)<br/>10:00～11:30</p> <p>②7月13日(土曜日)<br/>10:00～11:30</p> <p>③7月20日(土曜日)<br/>10:00～11:30</p> <p>④7月27日(土曜日)<br/>10:00～11:30</p> <p>⑤8月3日(土曜日)<br/>10:00～11:30</p> <p>(全5回)</p> | <p>受講料1,000円</p>           | <p>市民20人</p> | <p>6月22日(土曜日)<br/>(a)～(e)を記入</p> <p>メール、往復はがきで申込または、専用申込用紙をファクスで送付</p>  |

● 来館又は電話、申し込み用紙の FAX で申し込む講座 <定員を超えた場合は抽選となります>

受付電話 河南公民館(TEL019-622-2258 FAX019-622-1910)

| 講座名・講師   | 開催日時・回数   | 費用等                                       | 対象・定員                 | 申込開始   |
|--|---|---|-----------------------|--|
| <p><b>少年自然教室</b></p> <p>農業体験(植え付け～収穫)、カヌー体験、冬の雪あそびなど、自然の中でさまざまな活動を行います。新しいお友だちをたくさんつくりましょう！</p> <p>講師：盛岡市少年指導員ほか</p> | <p>①6月8日(土曜日)<br/>(開講式・保護者説明会)</p> <p>②7月21日(日曜日)</p> <p>③8月8日(木曜日)</p> <p>④9月21日(土曜日)</p> <p>⑤令和7年1月26日(日曜日)<br/>(閉講式)</p> | <p>実費5,000円<br/>(傷害保険料、<br/>手数料、材料費等)</p> | <p>小学4～6年<br/>20人</p> | <p>電話、直接来館で申込、または、申込用紙を郵送・FAX</p> <p>5月10日(金曜日)<br/>21:30 必着</p> |

● 事前の申し込みが必要ない講座 <当日直接ご来館ください>

| 講座名・講師 | 開催日時・回数 | 費用等 | 対象 |
|--------|---------|-----|----|
|--------|---------|-----|----|

|  |   |                                 |                    |
|--|---|---------------------------------|--------------------|
| <p><b>もりげきサロン</b></p> <p>河南公民館の部屋を1室憩いの場として開放しています。気軽に立ち寄ってお茶でもしませんか？編み物や本、囲碁や将棋などを持ち寄り自由にお過ごしいただけます。「お互いが気持ちよくいられるように心配りを」がルールです♪</p> | <p>4月9日、16日、23日、30日<br/>5月14日、21日、28日<br/>6月11日、18日、25日<br/>(火曜日)<br/>10:00～15:30</p> | <p>無料<br/>※マイカップ持参でご利用ください。</p> | <p>市民</p>          |
| <p><b>にこにこルーム</b></p> <p>親子のあそびの広場を開催します。保育士さんと一緒にあそぼう！お母さん同士の交流もできます♪</p>   | <p>5月9日(木曜日)<br/>10:00～11:30</p>  | <p>無料</p>                       | <p>おおむね3歳までの親子</p> |



**渋民公民館 TEL : 683 - 2354 〒028-4132 盛岡市渋民字鶴塚 55**

**● メール、往復はがきなどで申し込む講座 <定員を超えた場合は抽選となります>**

メールまたは往復はがきに、講座ごとに必要な項目を確認し、

- (a)講座名 (b)住所 (c)氏名(ふりがな) (d)電話番号 (e)年齢 (f)性別 (g)メールアドレス (h)保護者氏名
- (i)児童氏名 (j)保護者年齢 (k)保護者生年月日 (l)児童生年月日 (m)児童年齢 (n)学校名 (o)学年
- (p)託児希望の有無を記入し、申込期限**必着**で郵送ください。

受付メールアドレス [kouza-himekami@mfca.jp](mailto:kouza-himekami@mfca.jp)

| 講座名・講師  | 開催日時・回数  | 費用等                       | 対象・定員                            | 申込期限  |
|---|--|---------------------------|----------------------------------|---|
| <p><b>ヒストリア玉山</b></p> <p>①生出 講師：櫻 聖四郎 さん<br/>「もりおか近郊自然歩道 生出コース」約4km・約2時間をめぐります。</p> <p>②日戸 講師：中野 剛 さん<br/>姫神ウィンドパークとサクラパー</p> | <p>①4月19日(金曜日)<br/>9:00～13:00</p> <p>②4月26日(金曜日)<br/>9:00～13:00</p> <p>③5月10日(金曜日)<br/>9:00～13:00</p> <p style="text-align: center;">(全3回)</p> | <p>受講料500円<br/>保険料90円</p> | <p>市民20人<br/>※約4km・約2時間を歩ける方</p> | <p>4月2日<br/>(火曜日)<br/>必着<br/>(a)～(e)を記入</p> |

|   |  |         |         |  |
|---|--|---------|---------|--|
| ク姫神をめぐります。<br>③渋民 講師：竹田 俊光 さん<br>「啄木の里」歌碑と旧跡めぐりマップを解説と共にめぐります。      | ①のみユートランド姫神<br>集合・解散<br>②③の集合・解散は<br>渋民公民館 |         |         |  |
| <b>長靴でもOK!</b><br><b>初心者向け 登山教室(八幡平)</b><br>講師：八幡平市山岳協会<br>田中 耕一 さん | 6月19日(水曜日)<br>8:30~15:00<br>集合、解散は渋民公民館    | 保険料130円 | 成人市民15人 | 5月22日<br>(水曜日)<br>必着<br>(a)~(e)<br>を記入 |

● 電話で申し込む講座 <定員になり次第、受付を終了いたします>

表中の申込開始時間から先着順に受け付けます。 受付電話 渋民公民館(019 - 683-2354)

| 講座名・講師   | 開催日時・回数   | 費用等     | 対象・定員   | 申込開始                     |
|--|---|---------|---------|--------------------------|
| <b>のびのび楽しもう!のど活<br/>~アナウンサー直伝<br/>「心に響く声の出し方」~</b><br>講師：元エフエム石川アナウンサー、<br>フリーアナウンサー、こども<br>アナウンス発声協会 講師<br>斉藤 光子 さん | 6月6日(木曜日)<br>10:00~11:40<br>6月13日(木曜日)<br>10:00~11:40<br>6月20日(木曜日)<br>10:00~11:40<br>(全3回) | 受講料500円 | 成人市民15人 | 4月24日<br>(水曜日)<br>10:00~ |

**松園地区公民館** TEL:661-8111 〒020-0106 盛岡市東松園2-5-3

● メール、往復はがきなどで申し込む講座 <定員を超えた場合は抽選となります>

往復はがきに、講座ごとに必要な項目を確認し

(a)講座名 (b)住所 (c)氏名(ふりがな) (d)電話番号 (e)年齢 を記入し、申込期限**必着**で郵送ください。

| 講座名・講師                                       | 開催日時・回数  | 費用等                                | 対象・定員            | 申込期限                             |
|--|--|------------------------------------|------------------|----------------------------------|
| <b>初級英会話講座<br/>~お茶de英会話~</b><br>講師：菊池 千保里 さん | ①6月4日(火曜日)<br>10:00~12:00<br>②6月11日(火曜日)<br>10:00~12:00<br>③6月18日(火曜日)<br>10:00~12:00<br>④6月25日(火曜日)<br>10:00~12:00<br>(全4回) | 受講料500円<br>参加費1,500円<br>(茶菓代・資料代等) | 市民18人<br>(英語初心者) | 5月20日<br>(月曜日)<br>(a)~(e)<br>を記入 |

|  |  |                         |                                     |                                  |
|--|--|-------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| <b>軽登山・環境トレッキング<br/>(夏)</b><br>場所：安比高原ブナの二次林<br>(八幡平市)<br>指導者：立花 昌雄 さん | 6月7日(金曜日)<br>9:00～15:30<br>※バスにて公民館集合・解散 | 参加費 300 円<br>(保険代・写真代等) | 登山経験の<br>ある概ね 20 歳<br>以上の市民<br>21 人 | 5月22日<br>(水曜日)<br>(a)～(e)<br>を記入 |
|--|--|-------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|

● 電話で申し込む講座 <定員になり次第、受付を終了いたします>

表中の申込開始時間から先着順に受け付けます。受付電話 松園地区公民館(019-611-8111)

| 講座名・講師  | 開催日時・回数                   | 費用等                              | 対象・定員             | 申込開始                    |
|---|---------------------------|----------------------------------|-------------------|-------------------------|
| <b>お父さんといっしょに<br/>『母の日』に贈るスイーツ<br/>づくり教室</b><br>講師：お菓子教室『カスタード』<br>鈴木 かおる さん              | 5月12日(日曜日)<br>10:00～12:00 | 材料費 2,000 円<br>(箱代・ラッピング<br>代含む) | 小中学生とそ<br>の父親 8 組 | 4月8日<br>(月曜日)<br>10:00～ |
| <b>松園いきいき教室 1</b><br>消費生活サポート講座<br>「みんなで脳元気教室」<br>講師：消費生活センター職員<br>松園・緑ヶ丘地域包括支援<br>センター職員 | 5月15日(水曜日)<br>10:00～11:30 | 無料                               | 60歳以上の<br>市民 20 人 | 4月9日<br>(火曜日)<br>10:00  |

| 講座名・講師                           | 開催日時・回数  | 費用等 | 対象・定員     | 申込開始  |
|----------------------------------|--|-----|-----------|---|
| <b>スマホ教室</b><br>講師：ソフトバンク(株)スタッフ | 5月27日(月曜日)<br>①10:00～12:00<br>②13:30～15:30<br>5月28日(火曜日)<br>③10:00～12:00<br>④13:30～15:30 | 無料  | 市民各回 10 人 | 5月7日<br>(火曜日)<br>10:00<br>受講希望<br>日時を<br>選択 |

● 事前の申し込みが必要ない講座 <当日直接ご来館ください>

| 講座名・講師 | 開催日時・回数 | 費用等 | 対 象 |
|--------|---------|-----|-----|
|--------|---------|-----|-----|

|   |  |           |                           |
|---|--|-----------|---------------------------|
| <p><b>おやとこひろば</b></p> <p>絵本の読み聞かせ、ふれあい遊びやゲーム、体操などの軽運動や育児相談などをします</p> <p>講師：社会福祉法人愛育園<br/>地域子育て支援センター保育士</p> | <p>4月11日（木曜日）<br/>10:00～11:30</p> <p>5月17日（金曜日）<br/>10:00～11:30</p> <p>6月5日（水曜日）<br/>10:00～11:30</p> | <p>無料</p> | <p>0歳児から就園前の子どもとその保護者</p> |
| <p><b>春のお楽しみ映画会</b></p> <p>映画3作品を上映します。</p> <p>①ちびねこチョコビ<br/>②がんばれスイミー<br/>③マイロ 1</p>                       | <p>4月24日（水曜日）<br/>15:00～16:00</p>  | <p>無料</p> | <p>市民（小学生中心）50人</p>       |



見前地区公民館 TEL:639-1788 〒020-0838 盛岡市津志田中央2-9-1

● 公民館窓口で申し込む講座 <定員を超えた場合は抽選となります> (電話受付はありません。)

| 講座名・講師  | 開催日時・回数   | 費用等   | 対象・定員                            | 申込期限  |
|---|---|---|----------------------------------|---|
| <p><b>五感で楽しむトレッキング講座</b></p> <p>トレッキングについての基本を確かめながら知り合った仲間と自然散策を楽しみます。</p> <p>&lt;Aコース&gt;</p> <p>① 絶景！城内山<sup>じょうないさん</sup>トレッキング</p> | <p>※原則全回参加できる方</p> <p>&lt;Aコース&gt;</p> <p>①5月23日（木曜日）</p> | <p>&lt;各コース共通&gt;</p> <p>参加料1,100円<br/>(保険料・入浴料等)</p> <p>各回昼食持参です</p> | <p>&lt;各コース&gt;</p> <p>市民16人</p> | <p>4月19日<br/>(金曜日)<br/>8時30分～9時に<br/>公民館窓口で整理券を配布し9時から抽選し</p> |

|  |   |  |  |           |
|--|---|--|--|-----------|
| <p>トレッキングの基礎を学びながら城内産の山頂をめざします。</p> <p>② <small>かつこんだけいこく</small> 葛根田溪谷の自然を楽しむ<br/>玄武洞、鳥越の滝、滝ノ上林道の散策を楽しみます。</p> <p>&lt;Bコース&gt;</p> <p>① 史跡のルート<sup>を</sup>を散策し目標地点は「つどいの森」<br/>トレッキングの基本を、学びながら史跡豊かなルートを散策します。</p> <p>② <small>たつそべいなりあな おおほら</small> 達首部稲荷穴と大洞カルスト経由で寺沢高原を散策<br/>民話のふるさと遠野の地を北上高地の自然とともに楽しみます。</p> <p>講師：環境アドバイザー<br/>今宮 英男 さん<br/>沼宮内 敬 さん<br/>赤松 義則 さん</p> | <p>8:30～13:00</p> <p>②6月13日(木曜日)<br/>9:00～16:00<br/>(全2回)</p> <p>&lt;Bコース&gt;</p> <p>①5月30日(木曜日)<br/>8:30～13:00</p> <p>②6月27日(木曜日)<br/>9:00～16:00<br/>(全2回)</p> |  |  | <p>ます</p> |
|--|---|--|--|-----------|

| 講座名・講師   | 開催日時・回数   | 費用等   | 対象・定員        | 申込期限   |
|--|---|---|--------------|--|
| <p><b>歩いてワクワク教養講座</b></p> <p>ふるさとの文化・歴史・現在について学ぶとともに仲間づくりや交流を深めます。</p> <p>① 旧木伏、材木町、夕顔瀬橋界限いにしえ散歩<br/>盛岡駅周辺の橋を渡ったりくぐったりしながら川沿いを歩き、北の玄関口として栄えた旧茅町や材木町の変遷の歴史や逸話を学びます。</p> | <p>※原則全回参加できる方</p> <p>①6月21日(金曜日)<br/>9:00～12:00<br/>&lt;昼食なし&gt;</p> | <p>参加費2,900円<br/>(入館料、高速代<br/>保険料、昼食代<br/>1回分等)</p> | <p>市民20人</p> | <p>5月24日<br/>(金曜日)<br/>8時30分～9時に<br/>公民館窓口で整理券を配布し9時から抽選します。</p> |

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| <p>講師：盛岡文化地層研究会<br/>眞山 重博 さん</p> <p>② 西暦800年から変わらぬ文化と景観に迫る</p> <p>西暦800年に建立された「達谷窟」を訪れ当時の面影を肌で感じ、さらに「郭公だんご」を食し巖美溪流を堪能します。</p> <p>講師：平泉文化遺産センター職員<br/>いわいの里観光ガイド</p> <p>③ 体験と報道から学ぶ防災</p> <p>岩手県防災センターでの体験活動と岩手めんこいテレビでの研修を通して、防災と報道について学びます。</p> <p>講師：防災センター職員<br/>岩手めんこいテレビ職員</p> | <p>②7月5日（金曜日）<br/>9:00～16:00<br/>&lt;昼食付&gt;</p> <p>③7月19日（金曜日）<br/>9:00～12:00<br/>&lt;昼食なし&gt;</p> <p>（全3回）</p> |  |  |  |
|---|--|--|--|--|



● 直接公民館窓口もしくは電話で申し込む講座 <定員になり次第、受付を終了いたします>

表中の申込開始時間から先着順に受け付けます。 受付電話 見前地区公民館(019-639-1788)

| 講座名・講師 | 開催日時・回数 | 費用等 | 対象・定員 | 申込開始 |
|--------|---------|-----|-------|------|
|--------|---------|-----|-------|------|

|  |   |                                   |               |  |
|--|---|-----------------------------------|---------------|--|
| <p><b>「つくろう健康なからだ」<br/>料理講座</b></p> <p>日々の食事にひと工夫のヒントを知り健康料理を味わいます</p> <p>① <b>骨の健康に役立つ上手な栄養のとり方</b></p> <p>献立：カレードリア、磯スープ、鶏手羽元大根煮、春雨サラダ、黒糖まんじゅう</p> <p>② <b>シニア世代のたんぱく質の効果的なとり方</b></p> <p>献立：うなぎちらし、きのこスープ、アボガドログラタン、わかめ白あえ、わらびもち</p> <p>③ <b>腸内環境をととのえる食事なあに！</b></p> <p>献立：そばいなり、さつま芋汁納豆メンチきのこソースツナサラダ、ヨーグルトパフェ</p> <p>講師：管理栄養士<br/>小笠原 美津子 さん</p> | <p>※原則全回参加できる方</p> <p>① 5月 31 日（金曜日）<br/>10:00～12:30</p> <p>② 6月 14 日（金曜日）<br/>10:00～12:30</p> <p>③ 6月 28 日（金曜日）<br/>10:00～12:30</p> <p>(全3回)</p> | <p>参加費 2,200 円<br/>(材料費、保険料等)</p> | <p>市民 8 人</p> | <p>4月 25 日<br/>(木曜日)<br/>9:00～<br/>(先着順)</p> |
|--|---|-----------------------------------|---------------|--|

乙部地区地区公民館 TEL：696-2081 〒020-0403 盛岡市乙部 6-79-1

● 電話で申し込む講座 <定員になり次第、受付を終了いたします>

表中の申込開始時間から先着順に受け付けます。受付電話 乙部地区公民館(019-696-2081)

| 講座名・講師   | 開催日時・回数                             | 費用等   | 対象・定員          | 申込開始                              |
|--|-------------------------------------|---|----------------|-----------------------------------|
| <p><b>初めての方でも安心！<br/>「らくらくスマホ教室」<br/>～ 入門編 ～</b></p> <p>基本的な操作や活用方法を分かりやすく丁寧に説明します。</p> <p>講師：ドコモショップ スタッフ</p> | <p>6月 18 日（火曜日）<br/>13:30～15:30</p> | <p>無料<br/>※スマホは講師が準備しますので、お持ちでない方でも大丈夫です。</p> | <p>市民 10 人</p> | <p>6月 5 日<br/>(水曜日)<br/>10:00</p> |