



各種講座情報

電話で申し込む講座

講座を主催する各施設・担当課へ電話でお申し込みください。表中の申込開始日から先着順に受け付けます。

講座名・主催・連絡先	日時・回数・会場	内容 (受講料・費用)	定員 (※対象)	申込 開始
干支の酉の絵馬の製作 都南つどいの森(湯沢1) ☎638-2270	12/22(木)～24(土) 9時半～15時	来年度の干支・酉(とり)をモチーフにした絵馬を作る(各1000円)	各8人 ※中学生以上	12/20(火) 9時
郷土料理・餅米で作る大福作り教室 都南老人福祉センター(湯沢1) ☎638-1122	12/22(木) 10時～12時	大福を作って味わう(300円)	15人 ※60歳以上	12/18(日) 10時
親子向けワークショップ「まゆ人形を作ろう!」 先人記念館(本宮宇蛇屋敷) ☎659-3338	1/6(金)～8(日) 9時半～11時半と13時半～15時半	来年度の干支・酉(とり)の顔人形を作る(各350円)	各20人※小・中学生、小学3年生以下は保護者同伴	12/18(日) 9時
啄木かるた講座 石川啄木記念館(浪民宇浪民) ☎683-2315	1/7(土)は浪民公民館(浪民宇鶴塚)、1/8(日)は都南公民館(永井24) 10時～12時	啄木かるたの遊び方を体験(無料)	各36人	12/18(日) 10時
冬休み親子工作教室 西部公民館(南青山町) ☎643-2288	1/7(土) 13時半～15時半	ダンボールで、泳ぐ魚「おさかなユラユラ」を作る(無料) 1017615	16組 ※小学1～3年生と保護者	12/20(火) 10時
まちしり隊おとな組 珈琲あ〜と倶楽部・冬河南公民館(松尾町) ☎622-2258	1/10(火) 9時半～11時 いなだ珈琲舎(南大通一) 1017629	店主慢のコーヒーを味わい、音楽にまつわる話を聴く(500円)	15人	12/22(木) 10時
健康ヨガ教室 まつぞのスポーツクラブ(北松園一) ☎663-9280	1/10(火)・24(火) 10時～11時半 松園地区公民館(東松園二)	体が楽になるヨガ(各600円)	各20人 ※20歳以上	12/19(月) 10時
①ママとベビーの ハッピータイム ②いきいきスポーツ倶楽部 まつぞのスポーツクラブ(北松園一) ☎663-9280	1/11～25、水曜 ①13時～14時15分 ②15時～16時半 松園地区公民館(東松園二)	①ベビーマッサージやベビーマッサージなど(1回1250円、3回3000円) ②筋力アップ運動や健康体操などで介護予防(各400円)	①各20組 ※生後24カ月までの子と保護者 ②各20人 ※55歳以上	12/19(月) 10時
ワカサギ釣りに チャレンジ! 浪民公民館(浪民宇鶴塚) ☎683-2354	1/12(木)7時～15時 岩洞湖(数川宇亀橋)	岩洞湖にあるドーム船でワカサギ釣りを体験(1300円)	20人 ※小学3～6年生	12/18(日) 9時
冬休み子ども教室～盛岡地方 気象台で地球温暖化を学ぼう 環境企画課 ☎626-3754	1/12(木) 10時～11時半 盛岡地方気象台(山王町)	盛岡地方気象台の見学と地球温暖化を学ぶ(28円)	20人 ※小学4年生以上と保護者	12/19(月) 10時
じっくり学ぶパソコン教室 西部公民館(南青山町) ☎643-2288	1/12(木) 10時～15時 1/13(金) 10時～15時 1/17(火)～19(木) 全3回 13時～16時	デジカメ活用・取り込み加工編(2500円) タブレット端末・使いこなし編(2300円) ワード・初めて編(4400円)	16人 10人 16人	1/5(木) 10時 1/6(金) 10時 1/11(水) 10時
お手玉作り&遊び 西部公民館(南青山町) ☎643-2288	1/14(土) 10時～14時半	俵型のお手玉を作って遊ぶ(170円) 1017616	10組 ※小学生と保護者	12/20(火) 11時
親子で情報モラル講座 中央公民館(愛宕町) ☎654-5366	1/14(土) 13時半～16時	子どものスマートフォンなどで起こるトラブルを学ぶ(無料) 1017459	80人 ※小・中学生と保護者	12/18(日) 10時
櫻山神社と内丸かいわいの歴史 先人記念館(本宮宇蛇屋敷) ☎659-3338 玉山地域の農業振興に尽くした先人 浪民公民館(浪民宇鶴塚) ☎683-2354	1/14(土) 13時半～15時 1/15(日) 13時半～15時	櫻山神社宮司の坂本広行さんが講演(無料) 先人の功績や地域の歴史を学ぶ(無料)	50人 20人	12/24(土) 9時 12/21(水) 9時

皆さんの暮らしに役立つ講座の募集情報をお知らせするページです。詳しい内容は市公式ホームページhttp://www.city.morioka.iwate.jp/をご覧ください。また本号掲載以外の講座も掲載していますので、併せてご覧ください。

【利用】 託児がある講座。詳しくは各主催者へお問い合わせください

【バス】 会場までバスで移動する講座

【7桁の数字】 広報1 D

講座名・主催・連絡先	日時・回数・会場	内容 (受講料・費用)	定員 (※対象)	申込 開始
I T活用講座「目指せ! MO S試験 Excel2013」 起業応援芽でるネット(中ノ橋通一) ☎624-3583	1/17～2/1の火・水・木曜 全8回 18時半～20時半 プラザおでって(中ノ橋通一)	エクセル資格試験対策を基礎から取り組む(2660円)	12人 ※就労を目指す女性	12/19(月) 10時
認知症の予防と介護の基礎知識 上田公民館(上田四) ☎654-2333	1/18～2/1水曜、全3回 10時～12時	認知症と上手に関わる方法を学ぶ(無料) 1017624	30人	12/20(火) 10時
かんたん! ワード&エクセル 西部公民館(南青山町) ☎643-2288	1/21(土)・22(日) 全2回 10時～16時	ワードとエクセルの基本操作を学ぶ(4933円) 1017621	16人	1/13(金) 10時
学芸員講座「内丸かいわいの今昔」 先人記念館(本宮宇蛇屋敷) ☎659-3338	1/21(土) 13時半～14時半	企画展「内丸かいわいの」に関連し、学芸員が講演(無料)	50人	12/24(土) 9時
今から始めるスペイン語! 盛岡国際交流協会(内丸) ☎626-7524	1/21～2/25土曜、全6回 14時～15時半	スペイン語の基礎を学ぶ(3000円)	20人	12/20(火) 10時
和菓子教室 浪民公民館(浪民宇鶴塚) ☎683-2354	1/22(日) 13時半～16時	豆銀糖と生菓子作り、試食する(730円)	20人 ※18歳以上	1/7(土) 9時
シングルマザーのための就職 応援講座 起業応援芽でるネット(中ノ橋通一) ☎624-3583	2/2～2/23水曜、全4回 10時～12時半 プラザおでって(中ノ橋通一)	就職活動のポイントや仕事に役立つマナーを学ぶ(無料) 1017594	12人 ※就労を目指す母子家庭の母親など	12/20(火) 10時

サンライフ盛岡(仙北二)の体験講座(電話☎635-9600で申し込み)

教室名	日時	内容(受講料・費用)	定員	申込開始
自分応援カラセラピー	1/21(土) 13時半～16時	塗り絵などの色から自分の心の状態を知る(2000円)	8人	12/21(水) 10時
ゆったりここちよいゆるりんヨガ	1/28(土) 10時～11時45分	ヨガやアロマオイルを使った体のケアを体験する(1500円)	20人	12/20(火) 10時

中央通勤労青少年ホーム(中央通三)の体験講座(電話☎623-2701で申し込み)

【時間】主に19時～21時【対象】35歳未満の勤労者(求職中可)【会費】300円【申込開始】12/19(月)12時★詳しくは同ホームのホームページをご覧ください

講座名	日時など	定員	費用など
十八番を歌おう! カラオケウンボイントレッシン	男性は1/10・24、女性は1/17・31、火曜、全2回	各5人	歌う曲の音源持参
基本のイタリアン 1回ごとにステップアップ	1/18～2/1、水曜、全3回	10人	材料代2000円。エプロン、三角巾持参
コーヒー勉強会	1/19～2/2、木曜、全3回	10人	材料代3240円。エプロン、三角巾持参
初めての太極拳	1/20～2/3、金曜、全3回	10人	室内用運動靴持参
そうだ!卓球をしよう!	1/23～2/13、月曜、全4回	15人	室内用運動靴持参

盛岡体育館(上田三)の各種教室(電話☎652-8855で申し込み)

教室名	日時	内容(受講料・費用)	定員(※対象)	申込開始
冬休み器械体操教室 ①年中・年長コース ②小学1年生コース	1/10(火)・11(水)、全2回 ①9時半～10時半 ②10時45分～11時45分	体操の基本技術を身に付ける(3000円)	各15人	12/20(火) 9時
①アロマでリラックス ヨガ教室 ②楽々エアロビクス 教室	1/12～2/16、木曜 全6回 ①13時15分～14時15分 ②14時半～15時半	①アロマの香りとヨガを楽しむ(4320円) ②エアロビクスの動作を用いたエクササイズ(4320円)	15人 ※女性	12/20(火) 10時
すわって エクササイズ	1/23～3/6、月曜 全6回※2/20を除く 13時～14時	椅子に座って行うエクササイズ(4320円)	25人	12/20(火) 9時

※電話で申し込む講座は9ページに続きます

市立総合プールの各種教室(電話で申し込む講座)

【主催・会場】市立総合プール(本宮五) ☎634-0450

教室名	日時	内容(受講料・費用)	定員(※対象)	申込開始
1月水球 ①月4回 ②月8回 ③月12回 ④フリー	1/5～29 木曜は18時半～20時半 土曜は16時半～19時 日曜は13時～15時	水球に必要な技術の習得 (①3240円②5400円③7020円④8100円)	なし※50歳をクリアして完泳できる小学～高校生	12/22(木) 10時
各種 フィットネス教室 ①ピラティス ②リラックスヨガ ③ヒップホップI ④ヒップホップII ⑤ベリーダンス ⑥ズンバ	1/10～3/17 ①10時～11時 ②14時～15時 ③16時15分～17時 ④17時15分～18時15分 ⑤19時～20時 ⑥19時15分～20時15分 ※教室により曜日・時間・回数が異なります	①体幹部の筋肉を刺激して姿勢やゆがみを修正②ヨガで体も気分もリラックス③④ヒップホップの基礎を学ぶ⑤ベリーダンスで腹筋を引き締める⑥ラテン音楽のダンスエクササイズ(各5184～7560円)	①②10人※18歳以上 ③10人※小学1～3年 ④10人※小学4～6年 ⑤15人※16歳以上の女性 ⑥5人※16歳以上	12/20(火) ①② ⑤⑥ 9時 ③④ 9時半
春季英会話教室 ①一般 ②キッズI ③キッズII ④ジュニア	1/13～2/10 金曜、全5回 ①13時45分～14時45分 ②15時～15時半 ③15時45分～16時半 ④16時45分～17時半	初級レベルの英会話を学ぶ(8100円。②のみ6480円)	各8人 ※①18歳以上②3～4歳③5～6歳④小学1～2年生	12/20(火) 10時
各種水泳教室やアクアビクス、幼児水泳など	1/10～3/18 ※教室により曜日・時間・回数が異なります	アクアビクスや水中運動、幼児から大人まで各レベルに合わせた水泳教室(各6912～8640円)	詳しくは、同プールへお問い合わせください	12/20(火) 10時半

★開催する教室や費用、定員など詳しくは市体育協会のホームページをご覧ください

市立武道館(吉吉町)の各種教室(電話☎654-6801で申し込み)

教室名	日時	内容(受講料・費用)	定員(※対象)	申込開始
らくらく姿勢改善	1/20～3/10、金曜 全8回 10時～11時半	姿勢を改善するエクササイズ(6000円)	15人 ※運動不足を感じている人	12/18(日) 12時
入学前の体育教室 チャレンジキッズ	1/24～3/14、火曜 全7回※2/21を除く 14時半～15時半	体操競技の基本技術の習得(4000円)	20人 ※年中～年長	12/18(日) 10時

ファクスで申し込む講座

①住所②名前③年齢④電話番号⑤講座名を記入し、講座を主催する各施設・担当課へファクスでお申し込みください。表中の申込開始日から先着順に受け付けます。

講座名	日時・会場	内容(受講料・費用)	定員	申込開始
中途失職・難職者のための手話講座 障がい福祉課 ファクス625-2589	1/21～2/18土曜、全5回 10時～11時半 アイーナ(盛岡駅西通一)	日常生活で使う手話を学習。要約筆記付き(無料)	20人	12/19(月) 10時
大学駅伝でも話題 メンタルコーチング セミナー 市体育協会 ファクス652-7557	1/29(日)13時～16時 盛岡タカヤアリーナ(本宮五)	メンタルアドバイザーの本多好郎さんからスポーツ現場でのコーチングを学ぶ(1500円)	60人	12/19(月) 9時

申込用紙で申し込む講座

各講座の申込用紙を市公式ホームページからダウンロードし、必要事項を記入の上、表の申込期限必着で主催する担当課の各講座係へ提出してください。定員を超えた場合は選考。

講座名	日時・回数・会場	内容(受講料・費用)	定員	申込期限
子育て支援員研修 子ども未来課 ☎613-8356	1/15・29・2/5・26・3/5、日曜、全5回 9時半～16時半 西部公民館(南青山町) 1017608	地域型保育事業の従事に必要な知識などを学ぶ(テキスト代1万円程度)	25人	1/5(木)
起業家塾®もりおかものづくり推進課 ☎626-7551	1/19～3/8、主に水・木曜、全7回、18時半～20時半 市産学官連携研究センター(上田四) 1017559	事業立ち上げまでの手順や事業成功のための具体策などを学ぶ(3000円)	16人	1/12(木)

講座情報

Pick Up

こんにちは
ママさん講座

とことこコース

保健師・スクールカウンセラーが育児についての講話やアドバイスをを行います。母親同士が交流する時間もあります。

【日時】1月19日～2月9日、木曜、全4回、9時40分～11時半

【場所】都南公民館(永井24)【費用】250円【定員】20組程度

【対象】27年2月1日～28年1月1日生まれの子と保護者

【申し込み】とりょう保育園子育て支援センター☎651-8580・624-4103で1月12日(木)17時まで先着順に電話受け付け



直接会場で受け付ける講座

講座がある当日、直接会場で受け付けます。

講座名・主催・連絡先	日時・回数・会場	内容(受講料・費用)
じっくり学ぶパソコン教室 パソコン・タブレットお助け相談会 西部公民館(南青山町) ☎643-2288	12/22(木)・1/15(日) 10時～12時と13時～15時 ※開催時間内で随時受け付け	パソコン全般に関する相談(500円) 12月分 1017460 1月分 1017620

健康づくり! マッサージ等指導教室【問】長寿社会課☎603-8003 **1003805**

マッサージ師による健康づくりの講話と体のケアの基礎的な技術や知識のアドバイス

【対象】60歳以上【定員】各15～25人。開始10分前から先着順【費用】無料※タオル持参

日時	会場
12/16(金)10時15分～12時15分 12/16・1/6、金曜、13時半～15時半 12/21(水)13時半～15時半 12/22(木)10時～12時 12/24(土)・1/17(火)、10時15分～12時15分 1/11(水)13時半～15時半	太田老人福祉センター(上太田細工) 青山老人福祉センター(青山三) 厨川老人福祉センター(前九三) 都南老人福祉センター(湯沢1) 愛宕山老人福祉センター(愛宕下) 上田老人福祉センター(上田四)

往復はがきで申し込む講座

往復はがきに①住所②名前③年齢(学校名・学年)④性別

⑤電話番号⑥講座名を記入し、表の申込期限必着で、主催

する各施設・担当課の各講座の係へお申し込みください。

定員を超えた場合は抽選。

講座名(住所・主催・連絡先)	日時・回数・会場	内容(受講料・費用)	定員(※対象)	申込期限
英語で遊ぼう～Winter～ ☎020-0106東松園二丁目5-3 松園地区公民館☎661-8111	1/12(木)・13(金) 全2回 10時～12時	読み聞かせやゲームで楽しく英語に親しむ(無料) 1017439	30人 ※小学生	1/5(木)
陸奥物語 ☎020-0023内丸1-50 もりおか歴史文化館 ☎681-2100	1/22(日) 13時半～15時半	元県立博物館館長の金野静一さんがかね限の海女について講演(無料)	50人	12/31(土)
すすくくキッズ体操教室 ①うさぎ組 ②きりん組 ③パンダ組 ④コアラ組 ☎020-0066上田三丁目17-60 盛岡体育館☎652-8855	①1/24～3/7火曜、10時～11時 ②1/27～3/10金曜、14時半～16時 ③1/30～3/13月曜、14時半～16時 ④2/2～3/9木曜、10時～11時 各全6回	リズム体操とボール遊び、跳び箱・マット・平均台・鉄棒を使った運動(1組①④3840円②③5460円) ※兄弟姉妹の同伴の有無も記入	各17組 ※次の期間生 まれの子どもと保護者 ①④ 24年4/2～26年7/31 ②22年4/2～24年4/1 ③23年4/2～25年4/1	1/5(木)
絵本と食育の講座「オムライススベィ!」を読みCOOK! ☎020-0066上田四丁目1-1 上田公民館☎654-2333	1/28(土) 10時～12時半	絵本の読み聞かせと絵本に出るオムライスを作る(1組900円) 1017625	10組 ※年長～小学2年生の子と保護者	1/17(火)
英語通訳講座 ☎020-8530内丸12-2 盛岡国際交流協会 ☎626-7524	2/2～3/9木曜、全6回 18時半～20時	英語通訳者を志す人の通訳レベルアップを目指す(3000円) 1017623	20人 ※日常英会話ができるレベル以上の人	1/13(金)
新春そば打ち体験教室 ①初心者コース ②本格派コース ☎020-0134南青山町6-1 西部公民館☎643-2288	2/4(土) 9時半～12時 ※①②いずれかを記入	2コースに分かれてそば打ちを体験(①500円②1500円)	①20人 ②5人	1/24(火)

広告

もりしんウインターキャンペーン 取扱期間:平成29年1月31日(火)まで

懸賞品付
定期預金
地域応援団

～金利上乗せ実施中!～ 2016 冬

キャンペーンの詳しいお問い合わせは、もりしんホームページまたは、最寄りの本支店窓口へ。

「預ける」「食べる」とおしてつながる復興支援
平成28年8月の台風10号により被災された地域を全力応援します!

キャンペーン期間中、対象定期預金ご契約のお客様へ「岩手県産品」を抽選で合計**165名様へプレゼント!**

特賞 15本
【A賞】岩泉町ご飯のお供セット.....50本
【B賞】たのはたアイスクリームセット.....50本
【C賞】野田村特産 南部福来豚(ふくぶた) こだわりホルモン鍋.....50本
(久慈市)海鮮鍋セット ※写真はイメージです。

“あなたのそばに”



盛岡信用金庫

http://www.morishin.co.jp/

盛岡市中ノ橋通一丁目4番6号 ☎019-623-2221

広告

DCMホームマック福祉サポートショップ

はあ〜とふるの森

介護用品を常時多数展示中!

福祉用具の販売・レンタル、
手すり・バリアフリーなど住宅改修

補聴器体験会

12/17(土)・18(日)

10:00～16:00

盛南店1F はあ〜とふるの森にて

お客さまの
ご自宅で相談・
体験できます!

スタッフが伺います

デモ貸し出し
体験後の
キャンセルOK

購入後の調整も
自宅へ訪問



※写真は
イメージです。

盛南店 盛岡市向中野
七丁目16番77号

Tel(019)631-1582

※9:00～※9:00 年中無休(元日を除く)

icm Homac

DCMホームマック

【本社】札幌市厚別区厚別中央3条2丁目1番1号 Tel(011)892-6611(代)