

# 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
クリスマスツリー作り教室 都南つどいの森(湯沢1) ☎638-2270	11/23(木)～25(土) 9時半～15時	クリスマスツリーのオブジェを木で作る(各1500円) 1021164	各8人	11/18(土)9時
南部たこ絵教室 ～作ってあげよう～ もりおか町家物語館 (鉾屋町) ☎654-2911	11/25～12/9 土曜、全3回 13時半～15時半	伝統の南部たこ絵に色を塗りたこ揚げする(1000円) 1021032	20人 ※小学生	11/18(土)9時
介護を学ぼう 見前南地区公民館 (西見前13) ☎601-6735	①11/25(土) ②12/2(土) ③12/9(土) 10時～11時半	①介護制度についての講話②高齢者の食事の調理実習③介護の基本的な実技(①③無料)②300円 1021318	①30人 ②③各20人	11/18(土)10時
つどいの森 リフレッシュ体操教室 都南老人福祉センター(湯沢1) ☎638-1122	11/30(木) 10時半～11時半	介護予防や認知症予防などのためストレッチや脳トレをする(無料)	20人※60歳以上で医師による運動制限のない人	11/18(土)10時
素敵にマーブルアート～和テイストのしめ飾りづくり～ サンライフ盛岡(仙北二) ☎635-9600	12/2(土) 13時半～16時	ビー玉とワイヤーでしめ飾りを作る(2200円)	20人	11/20(月)14時
障がい者のための料理教室 もりおか障害者自立支援プラザ(三本柳13) ☎632-1331	12/3(日) 10時～14時 ふれあいランド岩手(三本柳8)	食材の栄養を効果的に取る料理を作る(無料)	15人 ※障がい者とその関係者	11/20(月)9時
子ども向けワークショップ ～年賀状を作ろう～ 盛岡てがみ館(中ノ橋通一) ☎604-3302	12/3(日) 13時半～15時半 プラザおでっ(中ノ橋通一)	消しゴムハンコを作ってオリジナルの年賀状作り挑戦(300円)	20人 ※小学生。小学3年生以下は保護者同席	11/19(日)10時
ママとベビのハッピータイム まつぞのスポーツクラブ(北松園一) ☎663-9280	12/6～27 水曜、全4回 13時～14時15分 松園地区公民館(東松園二)	週替わりでベビダンサーズなどマナー講座など(4000円。個別参加は1250円)	20組 ※首の握った3～24カ月の子と保護者	11/20(月)10時
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	12/6～27、水曜 15時～16時30分 松園地区公民館(東松園二)	介護予防のための運動をさまざまなプログラムで行う(1回300円)	20人 ※55歳以上	11/20(月)10時
ドライランド教室 市立総合プール(本宮五) ☎634-0450	12/7～21 木曜、全3回 19時～20時	下半身を中心に筋力と柔軟性の向上を目指す(1944円)	20人 ※18歳以上	11/20(月)10時
年越し！手打ちそば教室 乙部地区公民館(乙部6) ☎696-2081	12/8(金)・15(金) 全2回、10時～12時 乙部農業構造改善センター(乙部6)	そばの打ち方を学ぶ(1000円)	12人	11/17(金)9時
ファーストサイン教室 盛岡体育館(上田三) ☎652-8855	12/8～22 金曜、全3回 10時半～12時	赤ちゃんとの触れ合い遊びでコミュニケーションをとる(4320円)	10組 ※首の握った4～18カ月の子と保護者	11/18(土)9時
パソコンミニセミナー 起業応援ルーム芽でるネット(中ノ橋通一) ☎624-3583	12/9(土) 10時～12時半	撮影した写真を加工しオリジナル年賀状を作る(300円) 1021166	8人 ※起業や就業を目指す女性	11/20(月)10時
ブリザーブドフラワーでクリスマス～花で彩るキャンドルアレンジ～ サンライフ盛岡(仙北二) ☎635-9600	12/9(土) 13時半～15時半	ブリザーブドフラワーなどを使いキャンドルアレンジを作る(2800円)	11人	11/21(火)10時
和菓子教室 渋民公民館(渋民字鶴塚) ☎683-2354	12/9(土) 13時半～16時	もち菓子と季節の上生菓子を作る(730円) 1021321	20人 ※18歳以上	11/18(土)9時
カゴ作り教室 遺跡の学び館(本宮字荒屋) ☎635-6600	12/10(日) 9時半～12時と13時半～16時	アケビのつるを使って小物入れや籠を作る(各800円) 1009440	各15人 ※高校生以上	11/17(金)10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。

- 7桁の数字：広報ID
- 既見：既見がある講座。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

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
環境学習講座～木の美のクラフトで冬を彩ろう！～ 環境企画課 ☎626-3754	12/10(日)10時～12時、高松地区保健センター(上田字毛無森) ☎626-3754	木の美など森にある素材でリースなどのクラフト作り(528円) 1021336	20人	11/20(月)10時
もりおか男性塾(料理編) もりおか女性センター(中ノ橋通一) ☎604-3303	12/10(日)・17(日) 全2回 10時～13時半	初心者向けの料理を気軽に楽しく学ぶ(1000円) 1017368	10人	11/20(月)12時
まゆ人形づくり もりおか歴史文化館(内丸) ☎681-2100	12/10(日) 13時半～15時	繭玉で来年の干支「いぬ」や雪うさぎを作る(500円) 1021247	15人 ※小学生以上	11/19(日)11時
健康ヨガ教室 まつぞのスポーツクラブ(北松園一) ☎663-9280	12/12(火)・26(火) 10時～11時半 松園地区公民館(東松園二)	体が楽になるヨガ運動(各600円)	各20人 ※20歳以上	11/20(月)10時
大人のクラフト教室 渋民公民館(渋民字鶴塚) ☎683-2354	12/16(土) 8時半～16時半 県民の森(八幡平市) ☎683-2354	木材を加工し、家庭用プランターを作る(3030円) 1021322	20人 ※18歳以上	11/21(火)9時
ワークショップ「わたしのお正月」 石川啄木記念館(渋民字渋民) ☎683-2315	12/16(土)・17(日) 10時～12時	啄木の顔などを題材とした正月飾りを作る(各300円)	各10人 ※小学生以上	11/18(土)10時
料理で学ぶインドネシア 盛岡国際交流協会(文化国際センター内) ☎626-7524	12/16(土) 10時半～13時半 プラザおでっ(中ノ橋通一)	同国出身の講師に文化や伝統料理を学ぶ(1000円) 1021030	20人	11/21(火)13時
ステキにビーズアート～ロングネックレスをつくらう～ サンライフ盛岡(仙北二) ☎635-9600	12/16(土) 13時半～16時半	かぎ針でレース糸とビーズを編みロングネックレスを作る(2800円)	10人	11/22(水)10時
冬の学びっ子クラブPart1 中央公民館(愛宕町) ☎654-5366	12/17(日) 10時～12時	干支をデザインして楽しい年賀状作り(無料)	10人 ※小学生	11/18(土)10時
ミニ門松づくり体験教室 乙部地区公民館(乙部6) ☎696-2081	12/19(火) 10時～12時 乙部農業構造改善センター(乙部6)	ミニ門松を作る(2000円)	15人	11/21(火)9時
親子の休日(料理教室) 渋民公民館(渋民字鶴塚) ☎683-2354	12/23(土) 14時～16時	アップルパイを生地から作る(530円) 1021323	20人 ※小学生と保護者	12/2(土)9時
折る！切る！開く！切り紙アレンジ 見前南地区公民館(西見前13) ☎601-6735	12/27(水) 9時半～12時	星や雪の結晶などの独創的な形を切り紙で作る(500円) 1021319	8人 ※小学生	11/20(月)10時
演劇基礎講座 盛岡劇場(松尾町) ☎622-2258	12/23(土)～来年3/4(日)、全28回 月～金曜は19～21時、土・日曜と祝日は14時～17時	演劇づくりを体験(高校生3000円、大学生以上5000円)	10人 ※高校生以上の演劇初心者	11/18(土)10時
パイプオルガン子ども講座 「めざせ！オルガン博士」 市民文化ホール(盛岡駅西通二) ☎621-5151	来年1/10(水) 13時半～15時半	パイプオルガンの仕組みを学ぶ(1000円)	30人 ※小学3～6年生	12/6(水)10時
スポーツ英会話教室 市立総合プール(本宮五) ☎634-0450	来年1/12～2/9 金曜、全5回 ①14時45分～16時 ②16時15分～17時 ③17時15分～18時	初級レベルの英会話を学ぶ(各8100円)	各8人 ※①18歳以上②本年度5歳～小学1年生になる子③小学1年～3年生	12/10(日)15時
女性のこころから講座 「冷えるからだを温めよう」 もりおか女性センター(中ノ橋通一) ☎604-3303	来年1/13(土)・20(土)、全2回 13時半～15時半	冷えの症状を和らげる方法を学ぶ(300円※託児は1回500円) 1001884	15人※概ね30～50代の女性	11/21(火)12時

※電話で申し込む講座は7ページに続きます

## 西部公民館(南青山町)の各種教室(電話☎643-2288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
じっくり学ぶパソコン教室	①11/28(火) ②12/9(土) 10時～15時	ワードで年賀状を作る(各2500円)	各16人	①11/21(火)10時 ②12/1(金)10時
	12/5(火)～7(木) 全3回、13時～16時	ワード入門編(4400円)	16人	11/28(火)10時
こればっちり！エクセルマスター 簡単料理教室シリーズI	12/14(木) 10時～15時	タブレット端末で楽しもう！(2400円)	10人	12/7(木)10時
	12/2(土)・3(日) 全2回、10時～16時	エクセル2016の応用を学ぶ(4933円)	16人	11/24(金)10時
かんたん！ ウィンドウズ10 で写真加工	12/5(火)・13(水) 全2回、13時半～15時半	魚のさばき方を学ぶ(2500円)	10人	11/17(金)10時
	12/13(水) 10時～16時	デジカメ・スマホ写真の活用の仕方学ぶ(3098円)	16人	12/6(水)10時

## みちのくココ・コーラボトリングリンク(本宮五)の各種教室(電話☎601-5001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
カーリング教室 ①初級～中級 コース ②平日コース	①11/24～12/15 金曜、全4回 19時～21時 ②11/29～12/20 水曜、全4回 13時～14時半	①練習方法などのステップアップ(高校生以下4000円、一般6000円) ②基礎動作や用具の使い方など(4000円)	各10人 ※①小学生以上のカーリング経験者②18歳以上	①11/19(日)10時 ②11/20(月)10時
	11/25～12/17 (12/2・3除く) 土・日曜、全6回 17時～18時	アイスホッケーの基礎と滑走技術の習得(5000円)	20人 ※5歳～小学6年生	11/19(日)10時
子どもと大人の スケート教室	11/28(火)～30(木) 全3回 17時～18時	スケートの基礎と滑走技術の習得(3000円)	25人 ※小学生1年生～60歳	11/19(日)10時

## 中央通労働青少年ホーム(中央通三)の体験講座(電話☎623-2701で申し込み)

【時間】19時～21時【対象】13歳未満の勤労者【申込開始】11/20(月)12時  
詳しくは、同ホームのホームページでご確認ください

講座名など	期日	定員	費用
べっぴん講座 冬のスキンケア&メイク	12/2(土)10時～12時	10人	無料
あの人に贈りたい冬のカード(消しゴムはんこ)	12/6(水)・13(水)、全2回	8人	600円
集まれキッズ！親子で楽しくからだ遊び	12/9(土)10時～12時	10組	600円
【対象】1～3歳の未就園児と保護者			
冬のおもてなし料理 和食編	12/14(木)	10人	800円
クリスマスのデコレーションケーキ作り	12/16(土)13時半～16時半	11人	1200円
アーティフィシャルフラワー～冬のスワッグ～	12/18(月)	10人	1600円
冬のおもてなし料理 洋食編	12/19(火)	10人	1000円

## GOING DIRECT 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)	定員
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	11/30(木)、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・タブレット全般に関する相談(500円)	なし
認知症サポーター養成講座 長寿社会課 ☎613-8144	12/8(金)13時半～15時 渋民公民館(渋民字鶴塚)	認知症の基本的な症状や対応方法を学ぶ(無料)	なし

健康づくり！マッサージ等指導教室【問】長寿社会課 ☎603-8003【広報ID】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
11/24(金)10時～12時	太田老人福祉センター(上太田細工)
11/24(金)・12/1(金)・15(金)、13時半～15時半	青山老人福祉センター(青山三)
11/25(土)・12/9(土)、10時15分～12時15分	愛宕山老人福祉センター(愛宕下)
11/30(木)10時～12時	都南老人福祉センター(湯沢1)
12/6(水)13時半～15時半	築川児童老人福祉センター(川目10)

## ファクスで申し込む講座

①住所②名前③年齢④性別⑤電話番号⑥講座名を記入し、市体育協会ファクス652-7557でお申し込みください。11月19日(日)9時から先着順に受け付け【問】市体育協会(上田三) ☎652-7600

講座名	日時・回数 会場	内容 (受講料・費用)	定員
ジュニア期の野球選手に必要な体力レベルとトレーニング	12/16(土)10時～13時 マリオス18階(盛岡駅西通二)	ジュニア期におけるトレーニングについての講義と実技(大学生以下1000円、一般1500円)	30人

## 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。  
☆印の講座は、親と子それぞれの②③④も記入

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
ヘルシークッキング教室(冬) ☎020-0106東松園二丁目5-3 松園地区公民館 ☎661-8111	12/5(火) 10時～12時半	季節の食材を使った料理を学ぶ(650円) 1021157	15人	11/24(金)
美味しい食卓！ごはん倶楽部 ☎020-0066上田四丁目1-1 上田公民館 ☎654-2333	12/5(火)・13(水)・19(火)、全3回、13時半～15時半※13日のみ9時～15時半	味噌・キムチ作りや米の食べ比べなど(4000円) 1021204	20人	11/23(木)
夢をカタチにする！はじめて学ぶ マネープランと資産運用講座 ☎020-0834永井24-10-1 都南公民館 ☎637-6611	12/5(火) 14時～15時半	ライフプランの設計など金融に関する初歩的な内容を学ぶ(無料) 1021325	30人	11/25(土)
中央公民館利用サークル支援講座 「気軽にシニア英会話」 ☎020-0013愛宕町14-1 中央公民館 ☎654-5366	12/8～22 金曜、全3回 10時～12時	中学2年生程度のテキストを使用した英会話学習(500円) 1021196	10人	11/30(木)
こころに寄り添う話し相手ボランティア ☎020-0013愛宕町14-1 中央公民館 ☎654-5366	12/8～22 金曜、全3回 13時～15時半	傾聴ボランティアの講義と体験実習(保険料別途) 1021195	20人	12/1(金)
区界土遊塾 ～出前工作教室～(☆) ☎028-2631宮古市区界2-111 区界高原少年自然の家 ☎0193-77-2048	12/9(土) 9時半～12時	区界の自然素材でクリスマスランタンやお正月リースを作る(500円) 1000876	40人 ※小・中学生と保護者	11/28(火)
親子で手づくり！オシャレなクリスマスケーキ講座(☆) ☎020-0834永井24-10-1 都南公民館 ☎637-6611	12/10(日) ①9時半～12時半 ②13時半～16時半 ※希望時間を記入	親子でケーキとミニおやつを作る(1組1500円。保険料別途) 1021324	各12組 ※小・中学生と保護者	11/30(木)
中央公民館37年の感謝講座 ☎020-0013愛宕町14-1 中央公民館 ☎654-5366	12/16(土) 18時～20時半	同館のバックヤード見学や夢のミニ演奏会(お茶代300円) 1021194	20人 ※20歳以上	12/6(水)
絵本でふれあう！読み聞かせ&パパと親子deクッキング(☆) ☎020-0013愛宕町14-1 中央公民館 ☎654-5366	12/23(土) 10時～12時	父親による読み聞かせと絵本に出てくるカステラ作り(200円) 1021193	6組 ※小学1～4年生と父親	12/7(木)
中央公民館利用サークル支援講座「合唱講座 みんなで歌う会」 ☎020-0013愛宕町14-1 中央公民館 ☎654-5366	12/23(土) 13時半～15時半	合唱のコツを楽しく学ぶ(500円) 1021197	なし	12/16(土)
冬山にチャレンジ ☎028-2631宮古市区界2-111 区界高原少年自然の家 ☎0193-77-2048	来年1/11(木) 10時～15時 ※交通手段とアレルギ―の有無も記入	輪かんじきで登山など冬の冒険活動(1000円) 1000876	20人 ※小学4～6年生	12/15(金)

## 広告

オール女性スタッフが、あなたの目指すキレイをサポート

# さくら美容形成クリニック

[診療科目]美容皮膚科・美容外科・形成外科

美容に関する相談を受け付けております。お気軽にご相談ください。

Twitter始めました @sakurakeisei



院長 田崎 治子

☎0120-777-392

[診療時間] 10:00～19:00 [定休日] 不定休

〒020-0034 盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F

HP http://sakura-keisei.jp/



## 広告

学校納付金や授業料等、教育資金全般にご利用いただけます！ 詳しくは、「ローンプラザもりしん」または、最寄りの各店までご相談ください。



ローンプラザもりしん 盛岡市下ノ橋2番14号(六日町本部)FAX ☎0120-702-540  
☎0120-160-656 土曜日も営業 【営業時間】月～土曜日(祝日を除く)9:00～17:00  
“あなたのそばに もっと身近に” http://www.morishin.co.jp/ 盛岡市中ノ橋通一丁目4番6号 ☎019-623-2221