



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
カーリング教室 平日コース みちのこカ・コーラボトリングプリング (本宮五) ☎601-5001	1/24～2/14 水曜、全4回 13時～14時半	基礎的な動作と用具の使い方、ルールを学び試合をする (4000円)	10人 ※18歳以上	1/19 (金) 10時
木製・万年カレンダーフレーム作り教室 都南つどいの森 (湯沢1) ☎638-2270	1/25(木)～27(土) 9時半～15時	万年カレンダー用フレームを木材で作る (各1000円)	各8人 ※中学生以上	1/18 (木) 9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	1/25(木) 10時半～11時半	脳トレやストレッチなどをして介護や認知症の予防に役立てる (無料)	20人 ※医師による運動制限のない60歳以上	1/18 (木) 10時
脳活笑いヨガ、笑って健康教室 都南老人福祉センター (湯沢1) ☎638-1122	1/26(金) 10時～11時	「笑い」とヨガの呼吸法を合わせた健康づくりを学ぶ (無料)	30人 ※60歳以上	1/18 (木) 10時
じっくり学ぶパソコン教室 西部公民館 (西青山町) ☎643-2288	1/27(土) 10時～16時	グーグルアプリで楽しむ (2500円)	各16人	1/19(金) 10時
	2/7(水)～9(金)、全3回、13時～16時	ワード入門 (4400円)		1/31(水) 10時
	2/14(水) 10時～15時	ウインドウズ10の基本 (2600円)	各16人	2/7(水) 10時
	2/16(金) 10時～15時	タブレット端末でできることを学ぶ (2400円)		2/9(金) 10時
	2/20(火)～22(木)、全3回、13時～16時	エクセル中級編 (4200円)		2/9(金) 13時
食の匠に学ぶ 里いもだんご汁ときりせんしょ作り 農政課☎626-7540	1/30(火) 11時～14時	県の「食の匠認定料理」であるだんご汁などの調理実習 (100円)	16人	1/18 (木) 10時
	飯岡農業構造改善センター (下飯岡8)			
青竹ピクス&ゆったりヨガ サンライフ盛岡 (仙北二) ☎635-9600	2/3(土) 10時～11時半	音楽に合わせて青竹を踏みエクササイズとヨガを体験 (1000円)	20人	1/18 (木) 10時
“これからの私”のおしゃべりカフェ もりおか女性センター (中ノ橋通一) ☎604-3304	2/3(土) 13時半～15時半	自己の課題の整理や解決のヒントを話し合う (無料) 【1017273】	5人 ※就労している40～59歳の女性 【託児】	1/18 (木) 10時
郷土の将星～米内光政と板垣征四郎～ 先人記念館 (本宮字蛇屋敷) ☎659-3338	2/3(土) 13時半～15時	元県立博物館長の金野静一さんが2人について講話 (無料) 【1021538】	80人	1/20 (土) 9時
こちょい音の世界 はじめてのオカリナ体験 サンライフ盛岡 (仙北二) ☎635-9600	2/5(月) 10時～11時半	管楽器オカリナの演奏体験 (500円)	10人	1/22 (月) 14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 まっすのスポーツクラブ ☎663-9280	2月の毎週水曜 ①13時～14時15分 ②15時～16時半 松園地区公民館 (東松園二)	①ベビーダンスやベビーマッサージなど (各1250円)。4回で4000円) ②介護予防のための運動 (各500円)	①各20組 ※首の据わった3カ月～24カ月の子と保護者 ②各20人 ※55歳以上	1/18 (木) 10時
簡単料理教室シリーズⅡ ごちそうスピード調理 西部公民館 (西青山町) ☎643-2288	2/8(木)・15(木) 全2回 9時半～12時	簡単な調理法でロールパテなどを作る (1500円) 【1017250】	16人	1/23 (火) 10時
パソコンミニセミナー ①ビジネス文書の作り方 ②ワードで職務経歴書 起業応援ルーム芽でるネット (中ノ橋通一) ☎624-3583	①2/8(木)13時～15時 ②2/28(水)・3/6(火)・8(木)、全3回、10時～12時 ※初回は12時半まで	ワードを使った①基本的なビジネス文書②職務経歴書の～の作り方を学ぶ (①300円②900円) 【1018381】	各8人 ※起業や就労を目指す女性	1/18 (木) 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I D

託児：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

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
いざという時に慌てないための「からだと未来とワタシの話。」 もりおか女性センター ☎604-3303	2/10(土) 13時半～15時半 プラザおでって (中ノ橋通一)	自分の体を知り、生理や出産などについて考える (無料) 【1021417】	20人 ※10歳～39歳の女性	1/18 (木) 10時
親子の休日 (七滝水瀑ハイキング) 渋民公民館 (渋民字鶴塚) ☎683-2354	2/12(月) 8時～14時 県民の森 (八幡平市) 周辺 【バス】	凍った七滝を見学する。昼食付き (小学生700円、保護者1200円) 【1021743】	20人 ※小学生と保護者	1/20 (土) 9時
中国文化とあったか家庭料理を陳さんから学ぶ！ 見前南地区公民館 (西見前13) ☎601-6735	2/14(水)・28(水) 全2回 10時半～13時	体を温める中国の家庭料理を作る (2500円)	8人	1/22 (月) 10時
ぱっちり！パワーポイントでプレゼンテーション 西部公民館 (西青山町) ☎643-2288	2/17(土)・18(日) 全2回 10時～16時	パワーポイントの基本を学ぶ (4231円) 【1017780】	16人	2/9 (金) 11時
起業応援フォーラム ①ワークショップ ②交流イベント 起業応援ルーム芽でるネット ☎624-3583	2/17(土) ①10時半～11時半 ②13時～16時 プラザおでって (中ノ橋通一)	①フォーラム出店者によるコーサージュ作りなどの体験会 (各1000円) ②女性起業者の事例発表と市企業支援マネージャーの関野一さんの講話 (500円) 【1021568】	①体験により1人～20人 ②30人	1/18 (木) 10時
ふれあい子育て支援 心理学講座 サンライフ盛岡 (仙北二) ☎635-9600	2/17(土) 13時半～15時半	子どもの「育つ力」を育む親の関わり方を学ぶ (1000円) 【1021568】	20人	1/23 (火) 10時
つるを編んでみよう！ 遺跡の学び館 (本宮字荒屋) ☎635-6600	2/18(日) 9時半～12時	アケビのつるで小物やリースを作る (1600円) 【1021568】	10組 ※小学生と保護者	1/18 (木) 10時
楽しく始めるスペイン語 盛岡国際交流協会 ☎626-7524	2/24～3/17 土曜、全4回 13時半～15時 プラザおでって (中ノ橋通一)	基礎的な会話とパラグアイの文化について学ぶ (3000円) 【1021463】	20人	1/23 (火) 10時
コーチング入門講座 サンライフ盛岡 (仙北二) ☎635-9600	2/24(土)14時～16時・3/1(木)19時～21時	コーチングの手法を学び、コミュニケーションに役立てる (各3000円) 【1021769】	各32人	1/24 (水) 14時
災害から身を守る 渋民公民館 (渋民字鶴塚) ☎683-2354	2/24(土) 13時～15時	災害時の高齢者への対応について学ぶ (90円)	20人	2/2 (金) 9時

中央通労働青少年ホーム (中央通三) の講座 (電話☎623-2701) **【時間】** 19時～21時 **【対象】** 働いている求職中の35歳未満 **【申込開始】** 1/18(木)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	期日など	定員	費用
バレンタインのお菓子作り～チョココレートタルト～	2/8(木)	11人	800円
冬だって本格インドカレー	2/9(金)	10人	800円
べっぴん講座 冷え対策エクササイズ	2/13～27、火曜、全3回	10人	無料
ちゃんこ入門 2月場所	2/14～28、水曜、全3回	10人	2700円
アロマでほっ！トリートメントオイル&ボディシャンプー作り	2/16(金)・23(金)、全2回	10人	3000円
ぶきっちょさんのサタデーナイトクッキング～定番のあったか洋食といえ～	2/17(土)17時～19時	11人	600円
冬のコーヒー勉強会	2/22(木)・3/1(木)、全2回	10人	3000円
ベビーマッサージ 【対象】 首の据わった3カ月～12カ月の子と保護者	2/24(土)13時半～15時半	10組	無料

※電話で申し込みの講座は右上に続きます

講座情報



働き方改革フォーラム

市は「働き方改革フォーラム2018」を開催します。市公式ホームページの専用応募フォームで先着順に受け付け。パソコンが無い場合などは男女共同参画推進室で電話で受け付けます。**【問】** 同推進室626-7525・子ども青少年課☎613-8356

日時・会場	内容 (費用)	定員	申込開始
3/12月13時半～17時 プラザおでって (中ノ橋通一)	国の「働き方改革実現会議」有識者議員の白河桃子さんによる講演や先進企業による事例発表 (無料) 【1017642】	100人	1/19(金)

市立総合プール (本宮五) の各種教室 (電話☎634-0450) **【申込開始】** 1/28日。時間は教室により異なります。詳しくは、市体育協会のホームページで確認ください

教室名	日時・回数	内容 (受講料・費用)	定員 (※対象)
主なフィットネス教室 ①キッズ体育 ②ジュニア体育 ③ジュニアダンス ④ヒップホップ ⑤ピラティス	2/13(火)～3/16(金) ※教室により曜日・時間・回数が異なります ※このほか全24教室	①②跳箱と鉄棒、マット運動など③エアロビクスやズンバなどを楽しむ④リズム取りの基礎⑤呼吸と骨格を意識し体幹を鍛える (各2808～4050円)	教室により5人～15人※①4歳～6歳②小学1～2年生③小学生④6歳～小学4年生⑤16歳以上
各種水泳教室	2/13(火)～3/17(土) ※教室により曜日・時間・回数が異なります	アクアピクスや水中運動、幼児から大人まで各レベルに合わせた水泳 (各3456～4320円)	教室により30人～40人
スポーツ英会話教室 ①一般 ②キッズ ③ジュニア	2/16(金)～3/16(金) 各全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③小学1～3年生

盛岡体育館 (上田三) の各種教室 (電話☎652-8855) **【申込開始】** 1/18(木)9時 **【費用】** 各4320円

教室名	日時・回数	内容	定員 (※対象)
パワーヨガ教室	2/1～3/8、水曜 全6回、19時～20時	体を鍛え、引き締め効果が高いパワーヨガの基本を学ぶ	20人 ※高校生以上
ベビーマッサージ教室	2/2～16、金曜 全3回、10時半～12時	オイルを使った赤ちゃんマッサージと触れ合い遊び	10組※2カ月～ハイハイ前の子と保護者
ヨガ教室	2/6～3/13、火曜 全6回、19時～20時	呼吸や姿勢を意識するハタヨガの基礎を学ぶ	15人
ファーストサイン教室	3/2～23、金曜 全3回、10時半～12時	手の動きや表情などで赤ちゃんとのコミュニケーションをとる体験	10組※首の据わった生後4カ月～18カ月の子と保護者



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)
ゆうゆう学舎本校講座「読書を通じたシニアの心豊かな生活」 長寿社会課内、もりおか老人大学事務局☎603-8003	1/19(金)14時～15時半 市民文化ホール大ホール (盛岡駅西通二)	一関図書館の伊藤清彦副館長が「読書を通じたシニアの心豊かな生活」と題して講演 (無料) 【1007604】
科学談話会「宮沢賢治の描いた「木を植えた人」」 市立図書館 (高松一) ☎661-4343	1/19(金)18時半～20時	岩手大の田中成行准教授による講演 (無料) 【1021460】
盛岡弁で語る昔話 もりおか歴史文化館 (内丸) ☎681-2100	1/20(土)14時～15時	ナレーターの小野寺瑞穂さんが盛岡弁で昔話を語る (無料。展示室入場料が必要)
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	1/31(水)、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)
今、語り継ぎたい人物たち 小一郎と南部英徳の生涯をたどる ☎643-2288	2/10(土)・17(土) 全2回 10時～12時	盛岡の教育界で活躍した富田小一郎と南部英徳の生涯をたどる (500円) 【1017791】

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I D】** 1003805 **【時間】** 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
1/19(金)・2/2(金)・16(金)、13時半～15時半	青山老人福祉センター (青山三)
1/23(火)・2/2(金)、10時15分～12時15分	愛宕山老人福祉センター (愛宕下)
1/25(木)13時半～15時半	乙部老人福祉センター (乙部28)
1/26(金)10時～12時	太田老人福祉センター (上太田細工)
2/14(水)13時半～15時半	大慈寺児童老人福祉センター (茶畑二)

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郵送してください。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
思春期の子育て応援講座 ☎020-0013愛宕町14-1 中央公民館☎654-5366	2/15～3/1 木曜、全3回 10時半～12時	子どもの心と体の変化やイライラへの対処法などについて学ぶ (無料) 【1021688】	20人 ※小・中学生の親、子育てに親心のある人	2/3 (土)
シニア元気教室「スマホケタイ安全講習会」 ☎020-0834永井24-10-1 都南公民館☎637-6611	2/15(木) 13時半～15時半	スマートフォンの基本操作や安全な使い方などを学ぶ (無料)	20人 ※おおむね50歳以上	2/6 (火)
盛岡の冬を満喫講座 ☎020-0013愛宕町14-1 中央公民館☎654-5366	①2/4(日)10時～14時②16(金)と③23(金)は18時半～20時半、全3回 盛岡城跡公園 (内丸) ほか	①もりおか雪あかりの雪像作り②カーリング③もりおか短角牛で料理 (4000円) 【1021744】	18人 ※20歳以上	1/30 (火)
ステップアップスキー教室 ☎020-0634滝沢市室小路662-20、市スキー協会の有馬賢さん☎080-1830-5144 ※18時～20時	2/17(土)・18(日) 全2回 9時～15時半 岩手高原スノーパーク (雫石町)	パラレルスタンスでの滑りを学ぶ (6500円) 【1021744】 ※生年月日も記入	20人 ※同スキー場を頂上から滑れるレベルの人	1/29 (月)
こころを豊かにする講座 ～手は語る・hand in hand～ ☎020-0834永井24-10-1 都南公民館☎637-6611	2/21(水)10時～12時・28(水)10時～15時・3/4(日)13時半～15時、全3回、盛岡てがみ館 (中ノ橋通一) ほか	聴覚障がいについての講話と館外での見学・鑑賞、サロンコンサート (500円)。昼食代など実費)	30人	2/7 (水)
環境講座「ゴミをベッコ減らす法」 ☎020-0013愛宕町14-1 中央公民館☎654-5366	2/15(木)・22(木) 全2回 10時～12時	段ボールコンポストを作り、使い方を学ぶ (1000円)	20人	2/1 (木)
防災講座～体験！非常時の衣食住＆こころのケア～ ☎020-0013愛宕町14-1 中央公民館☎654-5366	2/10(土)・18(日)・24(日) 全3回 10時～11時半※24日は9時半～12時	防災グッズ作りや音楽療法の体験のほか、県防災センター (矢巾町) で地震体験 (100円程度)	20人	1/27 (土)
れきぶん講座「古文書からみる盛岡藩」 ☎020-0023内丸1-50 もりおか歴史文化館 ☎681-2100	3/4(日) 13時半～15時半	青山学院大講師の千葉一大さんが江戸時代南部家の贈答事情について講演 (無料)	50人	2/11 (日)

ファクスで申し込む講座

●助産師さんの母&娘ハッピーサロン

住所と名前、年齢・学年、性別、当日連絡が取れる電話番号、講座名を記入し、ハッピーパース研究会のファクス635-7086へお申し込みください。2月1日(日)9時から先着順に受け付け。2月27日(火)締め切り **【問】** 同会の多田さん☎090-4045-8954

日時・会場	内容 (費用)	定員 (※対象)
3/3(土)13時半～15時半 アイナ (盛岡駅西通一)	女の子の体の変化や母子の絆について学ぶ (無料) 【1021576】	15組※小学4年～中学2年生の女子と母親

●市スポーツ・レクリエーション祭

市内の体育館などに備え付けの申込書に必要な事項を記入し、スポーツ推進課のファクス603-8015へお申し込みください。1月18日(火)9時から先着順に受け付けます。

日時・会場	内容 (費用)	定員 (※対象)
3/3(土)8時50分～12時半 盛岡体育館 (上田三)	4人一組で行うチャルボードとインドア・ローンボウルズ (無料)	36チーム※市内在住か勤務先がある人

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/

