

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
木製レリーフ作り教室 都南つどいの森(湯沢1) ☎638-2270	4/26(木)～28(土) 9時半～15時	双苞(そうほう)ミズパシヨウのレリーフを作る(各1000円)	各8人 ※中学生以上	4/18(水)9時
まちり隊おとな組 珈琲あ～と倶楽部・春 河南公民館(松尾町) ☎622-2258	4/27(金) 13時15分～15時 エビスリーシロ ン(肴町)	街歩きをして喫茶店を訪ね、地域の魅力を再発見する(500円)	15人	4/20(金)10時
①月曜初心者テニス教室 ②水曜初心者テニス教室 太田テニスコート (上太田六) ☎658-0113	①5/7～7/2、月曜 ②5/9～7/4、水曜 各全8回 10時～12時	テニスの基礎を学ぶ(各1万円)	各20人 ※テニス経験が5年未満の18歳以上	4/20(金)9時
東中野体験テニス教室 東中野運動広場テニスコート (東中野字立石) ☎652-8778	5/7(月)・8(火)・10(木) 10時～11時半	テニスチャレンジいわて2020のコーナーによるテニス教室(無料)	各12人 ※初心者	4/18(水)9時
初心者のためのテニス教室 都南体育館(津志田14) ☎637-2219	5/8～6/26 火曜、全8回 13時半～15時半	硬式テニスの基礎を学ぶ(5500円)	20人	4/18(水)9時
環境学習講座 ①もりおかエネルギーパークツアー ②ダンボール箱で生ごみから堆肥を作ろう ③水と緑の都～盛岡町家の歴史探訪～ 環境企画課☎626-3754	①5/9(水)、9時～15時、岩洞第一発電所、(日戸字姥横)など ②5/12(土)10時～11時45分 高松地区保健センター(上田字毛無森) ③5/23(水)9時半～12時 大慈寺町と鉦屋町	岩洞第一発電所やサクラパーク姫神などの見学(28円) 生ごみを肥料に変える段ボールコンポストの作り方を学ぶ(328円) 盛岡町家など、先人ゆかりの場所を巡る(28円)	各20人	4/19(木)10時
卓球教室 乙部体育館(乙部6) ☎696-2129	5/10～6/7 木曜、全5回 10時～12時	卓球の基礎を学ぶ(120円)	15人	4/18(水)10時
男の料理教室 浜民公民館(浜民字鶴塚) ☎683-2354	5/12(土) 10時半～13時半	手軽に作れる料理を学ぶ(830円)	20人※18歳以上の男性(高校生除く)	4/21(土)9時
盛岡城跡公園散策ツアー もりおか歴史文化館(内丸) ☎681-2100	5/13(日) 10時～12時 盛岡城跡公園(内丸)	ガイドと季節の花などを観察(100円)	20人	4/22(日)11時
ハンギングバスケットと春のガーデニング講座 西部公民館(南青山町) ☎643-2288	5/15(火)・22(火) 全2回 10時～12時	ハンギングバスケットの製作や飾り方を学ぶ(1500円)	10人	4/18(水)11時
託児付！レディステニス教室 屋内ゲートボール場(前九年三) ☎641-8484	5/17～7/19 木曜、全10回、9時10分～10時40分	硬式テニスの基礎を学ぶ(7500円)	10人※初心者の女性	5/10(水)10時半
こちよい音の世界 はじめてのオカリナ体験 サンライフ盛岡(仙北二) ☎635-9600	5/23(水) 14時～15時半	オカリナの演奏を体験(500円)	15人	4/23(月)14時
夏のハンギングバスケット製作教室 好摩地区公民館(好摩字野中) ☎682-0055	5/24(木) 10時～12時	ペットボトルを使った製作体験など(500円)	10人	4/18(水)9時
芽でネットパソコンセミナー ①ビジネス文書の作り方 ②エクセル関数入門 起業応援ルーム芽でネット(中ノ橋通一) ☎624-3583	①5/24(木)10時～12時 ②5/31(水)13時～15時	①ワードの基本的なビジネス文書作成を学ぶ②エクセルの基本的な操作と関数を学ぶ(各300円)	各8人 ※就労や起業を目指すしている女性	4/18(水)10時
童謡・叙情歌を歌おう 浜民公民館(浜民字鶴塚) ☎683-2354	5/24・6/21・7/26・8/23・9/20 木曜、全5回 13時半～15時15分	発声の基本を学び童謡などを歌唱(500円)	30人 ※18歳以上(高校生除く)	4/19(水)9時
ヨガdeデトックス ～カラダとココロの断捨離～ サンライフ盛岡(仙北二) ☎635-9600	5/29(火) 9時半～11時半	心身を整える古典ヨガを体験(500円)	20人	4/24(火)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1D
- 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

市立総合プール(本宮五)の各種教室(電話☎634-0450で申し込み)

内容や申込開始など
5/10(木)～7/26(木)、スポーツ英会話教室やフィットネス教室、水泳教室などを開催。申込開始は4/29日(ドライランド教室のみ4/18(水))。教室によって開催時間などが異なります。詳しくは、同プールへ問い合わせるか、同プールのホームページをご覧ください

盛岡体育館(上田三)の各種教室(電話☎652-8855で申し込み)【申込開始】4/18(水)9時

教室名	日時	内容(受講料・費用)	定員※対象
すわってエクササイズ教室	5/7～8/6、月曜 全10回、13時～14時	椅子に座ったままできるストレッチやエアロビクスなど(7200円)	20人※運動不足を感じている人
バドミントン教室	5/8～6/12、火曜 全6回、19時～21時	基本練習と試合(6480円)	20人※18歳以上の初心者(高校生除く)
ルーシーダットン教室	5/9～6/20、水曜 全6回、10時半～12時	タイ式ヨガのルーシーダットンを体験(4320円)	15人※18歳以上(高校生除く)
ピラティス教室	5/28～7/9、月曜 ②19時～20時	姿勢改善・身体のゆがみを補正するエクササイズ(4320円)	各20人※18歳以上(高校生除く)②16歳以上

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・回数・会場	内容(受講料・費用)	定員	申込開始
はじめてのパソコン教室	4/24(火)・25(水) 全2回、10時～16時	パソコンの基本操作を学ぶ(4620円)	16人	4/18(水)10時
じっくり学ぶパソコン教室	5/9(水)・10(木) 全2回、10時～12時	タブレット端末の使い方を学ぶ(2700円)	10人	4/19(木)10時
	5/12(土)・13(日) 全2回、10時～16時	パワーポイントを学ぶ(4400円)	16人	4/25(水)10時
	5/15(火)～17(木) 全3回、9時半～12時半	エクセルの基礎を学ぶ(4400円)	16人	4/27(金)10時
パソコン点訳ボランティア養成講座	5/16～6/20、水曜 全6回、13時～15時半	パソコンを使った点訳を学ぶ(1500円)	16人	5/8(火)10時
初心者のための家庭菜園・園芸教室	5/24(水)9時～15時 サン農園(三本柳21)	野菜と花の苗の育て方を学ぶ(1200円と別途鉢苗代)	16人	5/9(水)10時

都南老人福祉センター(湯沢1)の各種教室(電話☎638-1122で申し込み)

教室名	日時・回数	内容(受講料)	定員※対象	申込開始
①つどいの森 リフレクシブ体操教室 ②健康講座 歌を楽しむ会 ③つどいの森 ヨガ教室 ④つどいの森 青竹ニアブ体操教室 ⑤つどいの森 ピラティス教室	①4/26(木)10時半～11時半 ②4/27(金)10時～11時 ③5/10(木)10時半～11時半 ④5/12(土)10時半～11時半 ⑤5/17(木)10時半～11時半	①体操やストレッチで、介護・認知症予防 ②童謡などを歌い、楽しみながら脳を活性化 ③肩こりや腰痛などを改善し、柔軟性を高める ④青竹を使った体操で血流を良くする ⑤体幹を鍛え、しなやかな体を作る (①②無料③④⑤500円)	①・③④⑤ 20人 ※医師による運動制限がない60歳以上 ②30人 ※60歳以上	4/18(水)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】35歳未満の勤労者【申込開始】4/18(水)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	日時	定員	費用
若い世代のためのマネー講座 貯めたい人の「ライフプランの作り方」 ヨガで心も体もリラックス 土曜のビギナースクッキング テーマは玉子！オムライスから～ 春から始める茶道教室(裏千家) 前講座 春だ！体幹トレーニング！ 簡単！夏のスカートづくり 5月の食卓 ①鯉のたたきを作ろう②Let's中華！ ベビーマッサージ 【対象】首の据わった3～12カ月の子どもと保護者 生け花入門 5月の花を生けよう	5/9(水) 5/10～6/14、木曜、全6回 5/12(土)16時～18時 5/14～6/18、月曜、全6回 5/15～6/5、火曜、全4回 5/16～6/20、水曜、全6回 ①5/18(金)②5/25(金)	30人 15人 10人 15人 5人 10人 11人 10組 6人	無料 500円 1800円 無料 生地代は実費 900円 600円 無料 1000円

申込用紙で申し込む講座

市公式ホームページまたは各主催者が配布する申込用紙に必要事項を記入し、各主催者に提出してください。②はメール・ファクスでも可。①は書類選考②は先着順です。

講座名・主催	期間・回数 会場	内容 (受講料)	定員 ※対象	申込日程
①地域福祉人材育成講座 地域福祉課☎626-7509	6月～来年2月 土曜、全9回 13時～16時	フィールドワークなどで地域福祉の担い手を育成する(無料) 1003341	10人 ※高校生	申込期限 5/18(金)
②地域を支える「エコリーダー」・「防災リーダー」育成プログラム リーダー育成プログラム事務局☎ファクス621-6447	5/26～12/15 コース別隔週土曜 全15回 9時～18時 岩手大(上田四)など	地域や学校、職場などでの地域防災と環境問題のリーダーを育成する(無料) 1022463	各15人 ※18歳以上	申込開始 4/23(月)

ファクスで申し込む講座

①住所②名前③年齢④性別⑤ファクス番号⑥学校名・学年⑦会場までの交通手段⑧食べ物アレルギーの有無⑨講座名を記入し、表の申込期限必着で、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。定員を超えた場合は抽選。

講座名・主催・連絡先	日時・回数	内容 (受講料・費用)	定員 ※対象	申込期限
①区界ボランティア研修会 ②アウトドア・イン区界春の巻 ③区界青少年自然の家(宮古市) ファクス0193-77-2124	①5/12(日)10時～13日16時 ②5/13(日)9時半～15時45分 ③5/26(日)9時半～15時	①野外活動に必要な知識や技能の研修とボランティア実習(3400円) ②兜明神岳登山や、山野草・山菜の観察(1200円) ③火おこし体験と野外炊事、水晶探し、自然散策(1000円)	①20人 ※年1・2回、同自然の家でボランティアに参加できる高校生以上 ②40人③50人 ※小・中学生と保護者	①② 4/30(月) ③ 5/8(火)

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	内容など (受講料・費用)	定員 ※対象	申込期限
送山山登山 ☎028-4132浜民字鶴塚55 浜民公民館☎683-2354	5/5(土) 9時～14時 送山山	たまやまの昔話を語る会による語りと歴史を学びながらの登山(340円)	20人 ※18歳以上(高校生除く)	4/24(火)
ふるさと自然学習講座 「てくてく植物観察会」 ☎020-0873松尾町3-1 河南公民館☎622-2258	5/9(水) 9時～12時 岩手大植物園(上田三)	自然散策をしながら、草花や樹木を観察する(60円程度)	20人※おむね50歳以上	4/24(火)
軽登山・環境トレッキング(春) ☎020-0106東松園二丁目5-3 松園地区公民館☎661-8111	5/9(水) 9時半～15時半 七ツ森森林公園(雫石町)	自然観察と環境保全を学びながらの登山(300円)	20人 ※登山経験のある20歳以上	5/1(火)
春のハンギングバスケット製作教室 ①☎020-0873松尾町3-1 河南公民館☎622-2258 ②☎020-0106東松園二丁目5-3 松園地区公民館☎661-8111	①5/12(土) ②5/16(水) 10時～12時	①②ハンギングバスケットの製作体験など(①500円②1000円) ①1022392 ②1022394	①② 各10人	① 4/28(土) ② 5/1(火)
親子で楽しむ釣り講座～中津川でヤマメやハヤを釣ってみよう！ ☎020-0873松尾町3-1 河南公民館☎622-2258	5/12(土) 13時半～16時と 13(日)8時～12時半 全2回	親子で釣りを楽しみながら身近な自然に親しむ※溪流釣竿持参・学校と学年も記入(1人500円)	20組 ※小学4～6年生と保護者	5/1(火)
バスで行く！ 野を味わう草食観察会 ☎028-2711藪川字大の平31-1 外山森林公園☎681-5132	5/15(火) 9時～14時	植物の自然観察会と野草料理の昼食会(2000円) ※参加人数も記入 1022433	30人	5/1(火)

PICK UP 子ども科学館で遊ぼう

子ども科学館(本宮字蛇屋敷)で表のとおりイベントを開催します。【問】同館☎634-1171

表 子ども科学館の各種イベント

イベント	日時(費用)	内容など
シャボン玉で遊ばしショー	5月の毎週日曜、13時～(展示室入場料が必要)	シャボン玉を使ったサイエンスショー
ワークショップ「カラフルキーホルダー」	5月の毎週日曜、10時半～12時と14時～15時半(各回150円。展示室入場料別途)	プラスチック粘土を使ったキーホルダー作り 【定員】各回30人
太陽を見る会	5/12(土)・19(土)、13時～15時(無料)	遮光プレートと望遠鏡で太陽を観察(悪天候のときは、館内で太陽の説明)

障がい者スポーツに親しもう

【日時と内容】5月6日(水)・26日(土)・8月12日(日)・9月24日(月)、①ラグビー教室：9時～12時②サッカー教室：12時～15時③親子サッカー教室：15時～16時【場所】いわぎんスタジアム(永井8)【対象】①②知的・発達障がいのある12歳以上③知的・発達障がいのある小学生と保護者【定員】①②各30人③10組【費用】①②各200円③子のみ540円、親子2人972円【申し込み】4月20日(金)10時から同スタジアム☎632-3344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	内容(費用)
じっくり学ぶパソコン教室 西部公民館(南青山町)☎643-2288 盛岡の歴史入門講座 西部公民館(南青山町)☎643-2288	4/26(木)、10時～15時 ※開催時間内で随時受け付け 4/28(土)・5/12(土)・26(日)全3回、10時～12時	パソコンやタブレット端末全般に関する相談(500円) 1018979 古代から近代まで、多角的に盛岡の歴史について学ぶ(500円) 1018995
健康づくり！マッサージ指導教室【問】長寿社会課☎603-8003【広報1D】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 4/18(水)・5/16(木)、13時半～15時半 4/21(土)・5/8(火)、10時15分～12時15分 5/10(木)10時～12時 5/11(金)10時～12時	会場 厨川老人福祉センター(前九年三) 愛宕山老人福祉センター(愛宕下) 山王老人福祉センター(山王町) 西青山老人憩いの家(西青山三)

講座名 (住所・主催・連絡先)	日時・回数・会場	内容など (受講料・費用)	定員 ※対象	申込期限
街づくりわいわい塾 ☎020-8531若園町2-18 環境企画課☎613-8419	5/15(火)～来年3/19(火)、全10回、主として全3回、上田公民館(上田四)	盛岡らしい景観についての講演や施設見学など(年会費2000円※研修費は別途)	40人	4/24(火)
盛岡の歴史を語る会 ☎020-8531若園町2-18 環境企画課☎613-8419	5/18～来年1/18 第3金曜、全9回 13時半～15時半	盛岡の歴史に関する講義や施設見学など(4500円)	150人	4/24(火)
志賀かう子の「人生について考える」講座 ☎020-0106東松園二丁目5-3 松園地区公民館☎661-8111	5/18(金)・25(金) 全2回 10時～12時	講話を聞き、自らの生き方に目を向ける(500円)	40人	5/10(木)
わくわく土曜日！親子ハンギングバスケット製作教室 ☎020-0066上田四丁目1-1 上田公民館☎654-2333	5/19(土) 10時～12時	親子でかわいいハンギングバスケットを作る(無料) 1022396	10組20人 ※小学生と保護者	4/25(水)
茶道にチャレンジ！盛岡の五流派を体験しよう ☎020-0013愛宕町14-1 中央公民館☎654-5366	5～11月(8・10月除く)の第3日曜 全5回、12時半～14時、上田公民館(上田四)	茶道の5流派の作法を体験する(3600円) 1022524	20人	5/7(月)
季節の歌と合唱をみんなで♪ ☎020-0873松尾町3-1 河南公民館☎622-2258	5/23～6/27、水曜、全6回、13時～15時15分※6/27は12時50分～16時	童謡や叙情歌などを歌い、最終日に修了発表会を行う(1200円)	70人	5/9(水)
先人ゆかりの町めぐり ☎020-0866本宮字蛇屋敷2-2 先人記念館☎659-3338	5/25(金) 9時～12時 盛岡駅周辺	学芸員と徒歩で巡り盛岡駅かきわいの歴史を学ぶ※はがき1枚につき1人まで(500円)	15人 ※2～3歩ける人	5/11(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/



ホテルメトロポリタン NEW WING	盛岡ニューシティホテル	当院(2F)
岩手銀行	東横イン 回	ペリカンパーク
ホテルメトロポリタン盛岡	フェザン	盛岡駅

広告

創業130余年

あなたの街の家族葬 エヴァホール

いつでも事前相談を承っております。お気軽にご相談ください。

各種カード支払い可

ふじさわなら葬儀費用の総額を各種カードでお支払い出来ます。※但し、お布施除く。

盛岡市内に7ヶ所の通夜会館

材木町・材木町別館・青山・高松・都南・松園・本宮

葬儀・通夜の専門会館 (株)ふじさわエヴァホール

〒020-0063 盛岡市材木町3-15(永祥院前) TEL019-624-1000

年中無休 24時間受付

フリーダイヤル ☎0120-100784