

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
三猿のオブジェの製作 都南つどいの森(湯沢1) ☎638-2270	6/24(金)・25(土) 9時半～15時	干支の甲(ざる)をモチーフに糸ノコで三猿を作る(各1500円)	各8人 ※中学生以上	6/18(土)9時
健康講座 歌を楽しむ会 都南老人福祉センター (湯沢1) ☎638-1122	6/24(金) 10時～11時	歌で脳を活性化させ、認知症予防に役立てる(無料)	30人 ※60歳以上	6/18(土)10時
笑顔ひまわり仁王教室 Bondsクラブ(川目町) ☎090-8925-5812	6/27・7/4・11、月曜 13時半～15時 仁王地区活動センター(三ツ割)	介護予防を目的とした健康体操などを週替わりで行う(各300円)	各20人 ※55歳以上	6/20(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(南青山町) ☎643-2288	6/29(水)・30(木) 全2回 10時～16時	パワーポイントの基礎からプレゼンテーションまでを学ぶ(4231円)	16人	6/22(水)10時
女性起業芽でる塾 起業応援芽でるネット (中ノ橋通一) ☎624-3583	①7/2(土) ②7/16(土)・17(日) 13時～16時	①入門編:女性起業家の講演など ②実践編:事業計画などを作成	①20人 ②15人 ※女性	6/20(月)10時
館長講座「新渡戸と柳田、柳田と金田」 先人記念館(本宮宇蛇屋敷) ☎659-3338	7/2(土) 13時半～15時	同館館長が新渡戸稲造、金田一京助と柳田國男の関わりを紹介(無料)	50人	6/18(土)9時
盛岡の遺跡を見に行こう! 遺跡の学び館(本宮宇荒屋) ☎635-6600	7/3(日) 9時～13時 市内の遺跡	史跡・遺跡の見学(28円)	15組※小学生以上、小学生は保護者同伴	6/18(土)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	7/5(火)～7(木) 全3回 9時半～12時半	エクセル初めて編(4400円)	16人	6/28(火)10時
	7/9(土) 10時～15時	デジカメ画像の加工など(2500円)	16人	7/1(金)10時
	7/14(木) 10時～15時	タブレット端末使いこなし編(2300円)	10人	7/7(木)10時
	7/20(水)～22(金) 全3回 13時～16時	ワード使いこなし編(4400円)	16人	7/13(水)10時
タイ式ヨガ教室 盛岡体育館(上田三) ☎652-8855	7/6～8/24 水曜、全6回 10時半～12時	タイ式健康体操を学ぶ(4320円)	15人※18歳以上(高校生を除く)	6/18(土)9時
ママとベビーのハッピータイム まつそのスポーツクラブ (北松園一) ☎663-9280	7/6～7/27 水曜、全4回 13時～14時15分 松園地区公民館(東松園二)	ベビーダンスやベビーマッサージなど4種プログラム(4000円。個別参加は1回1250円)	20組 ※首が据わって1年以降の生後3～24カ月の子と保護者	6/20(月)10時
かんたん! フランス語入門講座 盛岡国際交流協会(内丸) ☎626-7524	7/6～8/17(8/3を除く)、水曜、全6回、18時半～20時、プラザおでって(中ノ橋通一)	フランス文化とあいさつなどの基礎的な会話を学ぶ(3000円)	20人	6/21(火)10時
知って良かった介護教室 西部公民館(南青山町) ☎643-2288	7/7～28、木曜 全4回、10時～12時、青山和敬荘(南青山町)	介護の心得や認知症などについて学ぶ(無料)	20人	6/23(水)11時
手打ちそば教室 乙部地区公民館(乙部6) ☎696-2081	7/8(金)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(500円)	15人	6/21(火)9時
初歩の点字教室 地域福祉センター(手代森14) ☎696-5640	7/8～29 金曜、全4回 18時～20時	点字を学び、障がい者に対する理解を深める(648円)	12人 ※小学4年以上の初心者	6/20(月)9時
マーブルアートでおもてなし サンライフ盛岡(仙北二) ☎635-9600	7/9(土) 13時半～16時	ビー玉とワイヤーでウエルカボードを作る(2000円)	12人	6/22(水)14時
玉山地域の地名と伝説を訪ねる 浜民公民館(浜民字鶴塚) ☎683-2354	7/10(日) 10時半～15時 玉山地域内	浜民の虚空蔵尊について現地研修で学ぶ(30円)	20人※18歳以上	6/21(火)9時
まちしり隊おとな組 珈琲あ～と倶楽部・夏 河南公民館(松尾町) ☎622-2258	7/13(水) 9時半～11時 クラムボン(紺屋町)	コーヒを飲みながら店主の話や聞き、街の魅力を再発見する(500円)	15人	6/28(火)10時
芽でるネット・パソコンミニセミナー 起業応援芽でるネット (中ノ橋通一) ☎624-3583	①7/14(木) 13時～15時 ②7/28(木) 10時～12時	①ワードを使いチラシ作り②パワーポイント入門(無料)	①6人 ②4人 ※起業・就労を目指す女性	6/20(月)10時
野草と虫を調べる会 ①植物コース ②昆虫コース 市立図書館(高松一) ☎661-4343	7/16(土)8時15分～ ①11時15分まで ②15時半まで 高松公園(高松一)	コースに分かれて採集と標本作り(保険料1人100円)	各8組 ※小学2～6年生と保護者	7/1(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。

【赤字】: 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
【赤字】: 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
親子の休日「カヌー体験」 浜民公民館(浜民字鶴塚) ☎683-2354	7/17(日) 8時半～14時 御所湖広域公園漕艇場(駿字除木)	2人乗りのカヌーに乗って楽しむ(1組750円)	8組 ※小学生と保護者	6/25(土)9時
簡単★和とじ本をつくらう 原敬記念館(本宮四) ☎636-1192	7/23(土) 10時～12時と13時半～15時半	原敬が日記をつづった和とじ本の製作など(各200円)	各10人 ※小学3年生以上	6/25(土)10時
わたしから、ほくから、働くお母さんへ贈るランチ&リラックスタイム もりおか女性センター(中ノ橋通一) ☎604-3303	7/23(土) 10時半～13時	子どもが食事を作るワークショップと母親のためのリラックスタイム(無料)	10組(児童男女別に各5組) ※小学1～4年生と働いている母親【託児】	6/20(月)10時
サマーソーイング講座～ハワイアンなジャバラカードケースづくり～ サンライフ盛岡(仙北二) ☎635-9600	7/23(土) 13時～16時	ハワイアン柄の生地で作るカードケース(2000円)	10人	6/23(水)14時
親子夏休み工作教室 西部公民館(南青山町) ☎643-2288	7/23(土) 13時半～15時	手が動くまねきねこの貯金箱を作る(各500円)	16組 ※小学1～3年生と保護者	7/13(水)11時
舞台スタッフ体験講座 姫神ホール(浜民字鶴塚) ☎683-3526	7/27(水) 13時～16時	仕込みや演出効果などについて学ぶ(無料)	20人 ※中学生以上	7/5(火)9時
親子で楽しむ星空観察 乙部地区公民館(乙部6) ☎696-2081	7/29(金) 19時～21時	親子で天体観測を楽しむ(無料)	15組 ※小学生と保護者	6/22(水)9時
じゆうにドロイング わたしのカサ・アート 市民文化ホール(盛岡駅西通二) ☎621-5151	7/30(土) 10時～12時	ビニール傘にさまざまな彩色をして自分だけの傘を作る(1人500円)	10組 ※小学生と保護者	6/25(土)10時
戯曲ワークショップ 「心を描く脚本講座」 盛岡劇場(松尾町) ☎622-2258	8/20(土)・21(日) 10時～16時	演劇の脚本作りを基本から楽しく学ぶ(500円)	10人 ※高校生以上	7/9(土)10時

市立総合プール(本宮五)の各種教室(電話☎634-0450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
7月水球	7/3～31 木曜は18時半～20時半、土曜は16時半～19時、日曜は13時～15時	バスやシュートなど試合形式の練習(月4回3240円、月8回5400円、月12回7020円、フリーコース8100円)	なし ※50歳をクロールで完泳できる小学～高校生	6/25(土)10時
夏季英会話教室 ①一般 ②キッズI ③キッズII ④ジュニア	7/15～8/12 金曜、全5回 ①13時40分～14時40分②14時50分～15時20分③15時半～16時15分④16時半～17時15分	初級レベルの英会話を学ぶ(各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	6/19(日)14時

市立総合プール(本宮五)の各種フィットネス教室(電話☎634-0450で申し込み)

教室名	曜日・時間	対象	定員	費用
トータルフィットネス	月曜、10時半～11時半	18歳以上	5人	3240円
★キッズ体育	月曜、15時半～16時15分	5・6歳	5人	3240円
★ジュニア体育	月曜、16時半～17時半	小学1・2年生	5人	3780円
よるイチピラティス	月曜、19時15分～20時15分	16歳以上	5人	3240円
ピラティス	火曜、10時～11時	18歳以上	5人	3240円
★親子体育あそび	火曜、15時～16時	3・4歳の子と保護者	12組	3780円
★キッズ体育	火曜、16時15分～17時	5・6歳	5人	3240円
★ジュニアダンス	火曜、17時45分～18時45分	小学生	10人	3780円
ズンバ	火曜、19時15分～20時15分	16歳以上	5人	3240円
歩くエアロビクス	水曜、10時～11時	18歳以上	5人	3240円
コアエクササイズ	水曜、11時15分～12時15分	18歳以上	5人	3240円
リラクソロジー	水曜、14時～15時	18歳以上	10人	4536円
★ジュニアヒップホップI	水曜、16時15分～17時	小学1～3年生	10人	4536円
★ジュニアヒップホップII	水曜、17時15分～18時15分	小学4～6年生	10人	5292円
ベリーダンス	水曜、19時～20時	16歳以上の女性	15人	4536円
あさイチピラティス	木曜、10時～11時	18歳以上	5人	3888円
ナイトピラティス	木曜、19時～20時	18歳以上	10人	3888円
リラクソロジーI	金曜、10時～11時	18歳以上	10人	3888円
リラクソロジーII	金曜、11時15分～12時15分	18歳以上	10人	3888円
ごごイチピラティス	金曜、13時15分～14時15分	18歳以上	15人	3240円
★キッズ体育I	金曜、14時40分～15時25分	4・5歳	5人	3888円
★キッズ体育II	金曜、15時35分～16時20分	5・6歳	5人	3888円
★ジュニア体育	金曜、16時40分～17時40分	小学1・2年生	10人	4536円
ステップエクササイズ	金曜、19時～20時	16歳以上	5人	3888円

※電話で申し込みの講座は右上に続きます

みちのくココ・コラボトリング(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
ゆらっくす	6/29(水)10時半～11時半	椅子などに座ってのヨガやピラティス(500円)	5人※50歳以上の女性	6/22(水)11時
カーリング ①初級者コース ②平日コース ③休日コース	①7/3～31(17日を除く)、日曜 全4回、16時～18時 ②7/6～27 水曜、全4回 13時～14時半 ③7/9～30 土曜、全4回 17時半～19時	試合を行い、練習方法などを学ぶ(高校生以下4000円、一般6000円) ルールや基礎動作などを学ぶ(②4000円③高校生以下3500円、一般4500円)	20人 ※18歳以上 20人 ※小学生以上	6/22(水)10時 6/22(水)10時
初心者 スケート教室	7/16(土)・17(日)は11時15分～12時45分、18(月)は9時半～11時、全3回	基礎と滑走技術を身に付ける(3500円)	小学生30人、中学生～60歳10人	6/24(金)10時
親子 スケート教室	7/25(月)～27(水) 全3回、9時半～11時	親子で基礎と滑走技術を身に付ける(1組7500円)	15組※5歳以上の幼児と保護者	6/27(月)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)

講座名	日時など	定員	費用など
べっぴん講座 ピラティス	7/5～26、火曜、全4回	15人	動きやすい服装【対象】女性
陶芸を楽しもう! 暮らしの中の器作り	7/7～7/28、木曜、全4回	10人	材料代2000円 エプロン持参
盛岡街歩き 夏編 鉦屋町界隈	7/9(土)13時半～16時	10人	
女性のための防犯講座	7/13(水)	15人	
料理のキ・ホーン「いつもの洋食をワンランクアップ」	7/15～7/29、金曜、全3回	10人	材料代2000円 エプロン・三角巾持参 600円【対象】1歳～未就学児と保護者
集まれ!キッズ!～親子でからだ遊び～ お金とくらしを考えよう!～若い世代のライフプラン～	7/23(土)10時～11時半 7/25(月)	10組 15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。

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
親子ホテル観察講座 ☎020-0834永井24-10-1 都南公民館☎637-6611	7/7(木)・8(金) 全2回 18時半～21時	ホテルの生態に関する講義や観察(24円)	20人 ※小学生と保護者	6/21(火)
啄木ゆかりの地巡り バスツアー ☎028-4132浜民字浜民9 石川啄木記念館☎683-2315	7/9(土)9時10分～15時15分 ※同館までの交通手段も記入	啄木ゆかりの地を解説付きで巡る(2000円)	35人	7/2(土)
活躍する女性の自分癒し講座 ☎020-0066上田四丁目1-1 上田公民館☎654-2333	7/9(土)・16(土) 全2回 10時～12時	アロマとハーブの講習やヨガ療法の体験(1700円)	20人 ※女性	6/30(木)
おでってさん教室 ☎020-0871中ノ橋通一丁目1-10 プラザおでって☎604-3300	7/10(日) ①10時～12時②13時半～15時半※希望の時間も記入	さんさ踊りの講習①福呼踊り②七夕くずし(各500円)	各20人 ※初心者	6/30(木)
楽しいシニアのためのタブレット教室 ☎020-0066上田四丁目1-1 上田公民館☎654-2333	7/12(火) 13時半～15時半	タブレットの基本操作を学ぶ(無料)	20人※タブレットを持っていない60歳以上で初参加の人	7/2(土)
新米ママの子育て講座 ☎020-0834永井24-10-1 都南公民館☎637-6611	7/13～8/10 水曜、全5回 10時～11時半	親子での遊びや離乳食などを学ぶ(材料費など実費)	15人※6/30時点で第一子が生後6カ月～2歳未満の母親【託児】	6/30(木)
楽しいシニアのためのスマートフォン教室 ☎020-0066上田四丁目1-1 上田公民館☎654-2333	7/13(水) 10時～12時	スマートフォンの基本操作を学ぶ(無料)	20人※スマートフォンを持っていない60歳以上で初参加の人	7/2(土)
初心者油絵教室 ☎020-0106東松園二丁目5-3 松園地区公民館☎661-8111	7/13(水)～15(金)、全3回 10時～12時	油絵の基本を学ぶ(1000円)	10人 ※初心者	7/4(月)
もりおかミドル・アカデミー ☎020-0013愛宕町14-1 中央公民館☎654-5366	7/13～10/5 主に水曜、全8回 主に19時～20時半	盛岡について各界で活躍する講師と学ぶ(1000円。材料費など別途)	20人 ※40～64歳	7/5(火)
盛岡わけもんカレッジ ☎020-0013愛宕町14-1 中央公民館☎654-5366	7/14～10/1 木曜または土曜 全7回、主に19時半～20時半	各界の若手講師と地元を学び、交流する(1000円。材料費など別途)	20人 ※20～45歳	7/6(水)
パステルアート教室 ☎020-0106東松園二丁目5-3 松園地区公民館☎661-8111	7/19(火)・20(水) 全2回 10時～12時	パステルアートの魅力を学び作品を作る(800円)	10人	7/11(月)

ファクスで申し込む講座

①住所②名前③年齢④ファクス番号⑤講座名を記入し、ファクスでお申し込みください。6月25日(土)9時から先着順に受け付け。定員を超えた場合は抽選。

講座名・主催・連絡先	日時・会場	内容(受講料・費用)	定員
聴覚障がい者のための料理教室 県聴覚障害者協会の徳江さん ファクス601-5292	7/10(日)10時半～14時半 アイーナ(盛岡駅西通一)	肉料理や季節の野菜料理(無料)	20人

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	6/28(火) 10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)

健康づくり! マッサージ等指導教室【問】長寿社会課☎603-8003

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
6/17・7/1・15、金曜、13時半～15時半	青山老人福祉センター(青山三)
6/21(火)13時半～15時半	緑が丘老人福祉センター(緑が丘三)
6/23(木)10時～12時	都南老人福祉センター(湯沢1)
6/24(金)10時15分～12時15分	太田老人福祉センター(上太田細工)
6/25(土)・7/12(火)、10時15分～12時15分	愛宕山老人福祉センター(愛宕下)
7/19(火)13時半～15時半	加賀野老人福祉センター(加賀野四)

<おわびと講座日程変更のお知らせ>

5月15日号5ページに掲載した講座情報に誤りと日程の変更がありました。①「健康づくり! マッサージ等指導教室」の、都南老人福祉センター開催分について誤りがありました。6/26日に教室は開催しません。おわびにて訂正いたします。②「太田の歴史講座」は、「7/9(土)10時～」⇒「7/16(土)10時～」に変更になりました。