

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
太田老人福祉センターの生きがい講座・生きがいクラブ 太田老人福祉センター（上太田細工4） ☎659-2133	毎月定期的に活動 ※日時はお問い合わせください	ちぎり絵や七宝焼、生け花など ※年会費4000円～1万5000円程度。教材費別途	なし ※60歳以上	随時
てくてく歩いてのびのび動かす♪楽しく動いて【好血糖】教室 健康保険課 ☎613-8436	5/24～6/21 火曜、全5回 13時半～15時 仙北地区活動センター（仙北二）	いわた N P O - NETサポートの菊池広人さんを講師に糖尿病予防運動を学ぶ（無料）	30人 ※74歳以下の国保加入者	5/18（水）9時
かんたん！ワード&エクセル 西部公民館（南青山町） ☎643-2288	5/25（水）・26（木）全2回 10時～16時	ワードとエクセルの基本を学ぶ（4933円）	16人	5/18（水）10時
点訳ボランティア養成講座 西部公民館（南青山町） ☎643-2288	5/26～6/7 木曜、全6回 9時～12時	パソコンを使った点字訳の方法を学ぶ（1500円）	16人	5/18（水）11時
じっくり学ぶパソコン教室 西部公民館（南青山町） ☎643-2288	5/27（金） 10時～15時	タブレット端末使いこなし編（2500円）	10人	5/20（金）11時
	6/2（木） 10時～15時	ウィンドウズ10基本操作（2600円）	16人	5/26（木）10時
	6/4（土）・5（日）全2回 10時～16時	エクセル初めて編（4400円）	16人	5/27（金）10時
	6/15（水） 10時～15時	タブレット端末初めて編（2500円）	10人	6/8（水）10時
6/18（土） 10時～15時	フェイスブックを始めよう！（2500円）	16人	6/10（金）10時	
6/21（火）～23（木）全3回 9時半～12時半	ワード初めて編（4400円）	16人	6/14（火）10時	
盛岡芸妓お座敷体験講座 ①茶葉付き ②料亭の弁当付き 盛岡観光コンベンション協会（中ノ橋通一） ☎621-8800	①5・9・11月の第4土曜 14時～15時半 ②6・8・10月の第4土曜 12時～14時 もりおほか町家物語館（鉾屋町）	芸妓の姐さんとお座敷遊びを体験（①各回3240円 ②各回5400円）	各回20人	5/18（水）9時
フラダンス教室 渋民総合体育館（川崎字川崎） ☎683-1636	5/29（日） 10時～11時	フラダンスを体験（500円）	10人 ※小学生以上	5/18（水）9時
東中野体験テニス教室 東中野運動広場（東中野字立石） ☎652-8778	5/30（月）・6/2（木） 10時～11時半	テニスチャレンジ いわて2020のコーチからテニスを学ぶ（無料）	各12人 ※初心者・初級者	5/18（水）9時
初心者のための家庭菜園教室 西部公民館（南青山町） ☎643-2288	5/31（火） 13時半～15時半	家庭菜園の基礎を学ぶ（2500円）	20人	5/18（水）13時
6月水球教室①月4回コース ②月8回コース③月12回コース④フリーコース 市立総合ホール（本宮五） ☎634-0450	日曜は13時～15時、木曜は18時半～20時半、土曜は16時半～19時半	バスやシュートなど試合形式の練習（①3240円 ②5400円 ③7020円 ④8100円）	なし ※フクロールで50%を完泳できる小学～高校生	5/21（土）10時
マーケット体験教室 乙部地区公民館（乙部6） ☎696-2081	6/1（水）・8（水）全2回 10時～15時	天然木を使った工芸「マーケット」でペン立てを作る（1000円）	10人	5/18（水）9時
ペットボトルを使った春のハンギングバスケット教室 都南老人福祉センター（湯沢1） ☎638-1122	6/2（木） 10時～12時	春の花を使ってハンギングバスケットを作製（1000円）	10人 ※60歳以上	5/18（水）10時
先人ゆかりの寺めぐり 先人記念館（本宮字蛇屋敷） ☎659-3338	6/3（金）・4（土）9時～12時 ※雨天中止	盛岡の先人ゆかりの寺院を徒歩で巡る（各600円）	各20人	5/21（土）9時
盛岡の農業 西部公民館（南青山町） ☎643-2288	6/3（金） 9時～16時	農家を見学し盛岡の農業を学ぶ ※食付き（700円）	20人	5/20（金）10時
英語で話してみよう！ 西部公民館（南青山町） ☎643-2288	6/4（土）・18（土）全2回 10時～12時	英語を母国語とする先生と日常英会話語を学ぶ（500円）	30人	5/27（金）11時
カヌー競技審判員資格取得講習会 県カヌー協会事務局（矢中町） ☎611-2854	6/5（日）・7/15（金）・16（土）、全3回 9時～12時	希望郷いわて団体に審判員として参加するための講習会（5000円）	10人	5/18（水）9時
縄文土器をつくろう！ 遺跡の学び館（本宮字荒屋） ☎635-6600	6/5（日） 9時半～12時	縄文土器作りに挑戦する（300円）	25人 ※小学生以上（小学生は保護者同伴）	5/18（水）10時
秘境体験！もりおほか近郊自然歩道を歩こう！ 環境企画課 ☎626-3754	6/5（日） 9時半～14時半 旧JR大志田駅（浅岸字大志田）	大志田・中津川コースの10ヶ所を自然観察しながら歩く（28円）	20人	5/18（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。

【記号】：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
【爪】：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
親子の楽しいプレイランド 西部公民館（南青山町） ☎643-2288	6/8・15・22 水曜、全3回 10時～11時半	わらべ歌や人形劇などを親子で楽しむ（無料）	15組 ※3歳以下の子と保護者	5/25（水）10時
初歩の手話教室 地域福祉センター（手代森14） ☎696-5640	6/8～7/27 水曜、全8回 18時半～20時	手話を通じて障がい者への理解を深める（972円）	20人	5/23（月）9時
簡単手話に挑戦！！ 西部公民館（南青山町） ☎643-2288	6/10（金）・17（金）全2回 10時～11時半	名前やあいさつなど簡単な手話を学ぶ（500円）	20人	6/3（金）10時
前期初心者陶芸教室 都南老人福祉センター（湯沢1） ☎638-1122	6～7月の第2・4木曜と8月の第1・4木曜 全6回 10時～12時	講師と基礎から陶芸を学ぶ（2000円）	10人 ※60歳以上	5/18（水）10時
素敵にトールペイント サンライフ盛岡（仙北二） ☎635-9600	6/11（土） 13時～16時	アメニティーボックスにイチゴの絵を描く（2400円）	10人	5/18（水）14時
広場で遊ぼう！ 渋民公民館（渋民字鶴塚） ☎683-2354	6/12・8/21・10/16、日曜 9時～12時	親子で野遊びや野菜の栽培・収穫などを楽しむ（1組2000円）	10組20人 ※3歳以上の子と保護者	5/19（木）9時
フラダンス教室 渋民総合体育館（川崎字川崎） ☎683-1636	6/12（日）・26（日）の10時～11時半と6/24（金）・7/1（金）の19時～20時半、全4回	フラダンスの基礎を学ぶ（4100円）	10人 ※小学生以上	5/18（水）9時
初めてでも安心！ らくらくスマホ教室 乙部地区公民館（乙部6） ☎696-2081	6/15（水） 14時～15時半	スマホの基本操作を学ぶ ※スマホを持っていない人も受講可（無料）	20人	5/19（木）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	①6/16（木）13時～15時 ②6/30（木）10時～12時	①ワードで名刺を作成（無料） ②エクセル・関数入門（無料）	①6人②4人 ※起業や就労を目指す女性	5/18（水）10時
環境講座 上田公民館（上田四） ☎654-2333	6/17（金）は10時～12時、24（金）は盛岡地方気象台（山王町）で9時半～12時、全2回	地球温暖化防止に向けた取り組みや近年の気候などを学ぶ（100円程度）	20人	5/18（水）10時
姫神山で自然散策！ 環境企画課 ☎626-3754	6/18（土） 9時～14時半 姫神山一本杉コース（馬場字前田）	姫神山登山やユートランド姫神で入浴など（628円）	20人	5/18（水）10時
親子やきもの教室 西部公民館（南青山町） ☎643-2288	6/18（土）・7/16（土）全2回 13時半～15時	親子でカップや皿などを作る（1000円）	10組20人 ※小学3～6年生と保護者	6/2（木）10時
パイプオルガン入門講座 市民文化ホール（盛岡駅西通二） ☎621-5151	6/18（土）・25（土）の13時半～15時半と7/7（木）の19時～19時半、全3回	パイプオルガンの基礎知識の学習やコンサート鑑賞（学生1000円、一般2000円）	25人 ※中学生以上	5/18（水）10時
夢を叶える私になろう！ サンライフ盛岡（仙北二） ☎635-9600	6/18（土） 13時半～16時	フラクタル心理学で自分を見つめ直す（1500円）	10人	5/19（木）14時
やきもの教室 遺跡の学び館（本宮字荒屋） ☎635-6600	6/19（日）の9時半～12時と7/10（日）の9時半～12時	オリジナルの焼き物を作る（230円）	10人 ※高校生以上	5/25（水）10時
子育て支援ボランティア養成講座 市ファミリーサポートセンター（若園町） ☎625-5810	6/20（月）～22（水）・28（水）・29（木）・7/2（木）・8（金）9時半～12時半のいずれかと、7/11（月）～14（木）9時半～12時半のいずれか、全8回、初回は9時半～15時半 総合福祉センター（若園町）	地域の中で子育て支援を行うボランティアの養成講座（2000円）	20人	5/20（金）9時
男女共同参画基礎講座 「もりおほか女性塾」もりおほか女性センター（中ノ橋通一） ☎604-3303	6/23～7/28 主に木曜、全6回 13時半～16時	女性を取り巻く問題について考える（無料 ※託児は1回500円）	15人	5/19（木）10時
岩手の民俗文化 いろいろ入門講座 河内公民館（松尾町） ☎622-2258	6/28（火）、8/24（木）、10/23（日）、全4回、19時～20時半 ※10/23のみ13時～15時	さんさ踊りや盛岡山車、盛岡芸妓など岩手の民俗文化を学ぶ（500円）	25人	6/7（火）10時
ポルトラブでリフレッシュ！！ サンライフ盛岡（仙北二） ☎635-9600	6/29（水） 10時～11時半	バレエやヨガの要素を取り入れたエクササイズを体験（500円）	20人	5/24（火）10時

みちのくコカ・コーラボトリング（本宮五）の各種教室

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	5/25（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	5/19（木）11時
初心者スケート	6/7（火）～9（木）全3回 16時半～18時	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	5/24（火）10時

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
ヨガ教室	6/7～7/12、火曜 全6回、19時～20時	ハタヨガを中心とした実技など（4320円）	15人 ※高校生以上	5/18（水）10時
ベビー マッサージ教室	6/10～24 金曜、全3回 10時～11時半	オイルを使用した赤ちゃんとのマッサージや触れ合い遊び（3240円）	10組 ※生後2カ月～ハイハイ前の子と保護者	5/20（金）9時
アロマで リラックソヨガ	6/30～8/4 木曜、全6回 13時15分～14時15分	アロマを楽しみながらヨガなどで体のゆがみを修正（4320円）	15人 ※女性	5/18（水）10時
楽々 エアロピクス	6/30～8/4 木曜、全6回 14時半～15時半	エアロピクスの基本動作を用いたエクササイズ（4320円）	15人 ※女性	5/18（水）10時
ファースト サイン教室	7/1～15 金曜、全3回 10時～11時半	触れ合い遊びをしながらコミュニケーションを楽しむ（3240円）	10組 ※首が据わった生後4～18カ月の子と保護者	5/20（金）9時

中央通勤青少年ホーム（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） 【登録料】1000円 【申込開始】5/18（木）12時

講座名	日時など	定員	費用など
べっぴん講座 夏のスッキング&メイク	6/4（土）10時～12時	10人	メイクをせずに参加
茶道（裏千家）入門	6/6～7/11、月曜、全6回	15人	菓子代1800円
べっぴん講座 ベリータン	6/7～28、火曜、全4回	15人	動きやすい服装 【対象】女性
しなよく踊ろう！ さんざ踊り入門	6/8～7/6、水曜 全4回 ※6/15は休み	15人	草履持参
楽しい！ソフトテニス	6/9～7/28、木曜、全8回 【会場】太田テニスコート（上太田穴口）	10人	ボール代1980円
ひとりでもできる！ ゆかたの着付け 初夏のオールパージュ カラー&から揚げ	6/10～7/8、金曜、全5回 6/10（金）	10人 10人	ゆかた一式持参 【対象】女性 材料代800円 エプロン・三角巾持参
パソコン講座 よくわかるパワーポイント	6/14～28、火曜、全3回 【会場】岩手ソフトウェアセンター（盛岡駅西通二）	10人	【対象】文字入力やマウスの操作が出来る人

直接会場で受け付ける講座

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)
てがみ館ギャラリーートーク 盛岡てがみ館（中ノ橋通一） ☎604-3302	5/28（土） 14時～15時	企画展「女性の手紙」について事業推進員が解説（入館料が必要）	なし
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	5/29（日） 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）	なし
もりおほか老人大学本校講座 長寿社会課 ☎603-8003	6/1（水）14時～15時半 市民文化ホール（盛岡駅西通二）	「新渡戸仙岳翁・橋正三を語る」と題して木川田正信さんが講演（無料）	なし
ゆびあす健康セミナー ゆびあす（上田字小鳥沢） ☎662-1414	6/3（金）13時～14時	歯と健康についての講話（無料）	30人
太田の歴史講座 中央公民館太田分館（中太田深持） ☎658-1330	6/11～7/9、土曜 全4回、10時～11時	太田地区の歴史を解説（無料）	なし

健康づくり！ マッサージ等指導教室【主催】長寿社会課 ☎603-8003
マッサン師による健康づくりの調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
5/20・6/3・17、金曜、13時半～15時半	青山老人福祉センター（青山三）
5/27（金）10時15分～12時15分	太田老人福祉センター（上太田細工）
5/28（土）・31（火）、6/14（火）、10時15分～12時15分	愛宕山老人福祉センター（愛宕下）
5/26（木）10時～12時	都南老人福祉センター（湯沢1）

申込用紙で申し込む講座

必要事項を記入し、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直接または郵送で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・場所	内容 (受講料)	定員	申込期限 (※申込用紙置場場所)
起業家塾@もりおほか ☎020-8530（住所不要）市役所のつくろ推進課 ☎626-7551 ※ファクス604-1717でも受け付けます	6/14～8/2 火曜、全7回 18時半～20時半 市産学官連携研究センター（上田四）	事業立ち上げまでの手順などを学ぶ（3000円）	16人	6/7（火）17時 ※市公式ホームページからダウンロードしてください
地域福祉中核人材育成講座 ①基礎編 ②実践編 ☎020-8530（住所不要）市役所地域福祉課 ☎626-7509	①7・8月、10時～12時 ②7～来年2月、13時～16時 いずれも土曜または日曜、月1回程度 主に総合福祉センター（若園町）	コミュニティーデザイナーなどを講師に、福祉をまちづくりの観点から学ぶ（無料）	各20人	6/17（金）17時 ※市役所本館5階の地域福祉課

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
小さなガーデニング教室 ☎020-0066 上田四丁目1-1 上田公民館 ☎654-2333	6/7（火）の10時～12時と16（木）の9時～16時45分 オープンガーデン（奥州市）	初夏の花の寄せ植え体験と4カ所の個人の庭を見学（2900円程度）	25人	6/1（水）
ヘルシークッキング教室 ☎020-0106 東松園二丁目5-3 松園地区公民館 ☎661-8111	6/14（火）・21（火）・30（木）、全3回 10時～12時	健康な暮らしのための料理作りなどを学ぶ（2000円）	15人	6/3（金）
親子体験教室 ☎020-0066 上田四丁目1-1 上田公民館 ☎654-2333	6/18（土） 9時半～12時 動物公園（新庄字下八木田）	水彩色鉛筆を使ってのスケッチ（保護者のみ入園料が必要）	15組 ※小学生と保護者	6/9（木）
少年自然教室 ☎020-0873 松尾町3-1 河南公民館 ☎622-2258	①6/19（日）②7/16（土）・17（日）③8/9（火） ④11/19（日）⑤来年1/7（土）、全5回 主に8時～15時半 盛岡城跡公園（内丸）など	ツリクライミングやキャンプ、カヌー体験など（5000円） ※学校名・学年、保護者の名前も記入	25人 ※小学4～6年生	6/4（土）
楽しい布ぞり教室 ☎020-0134 南青山町6-1 西部公民館 ☎643-2288	6/21～7/12 火曜、全4回 13時半～15時半	使わなくなったタオルなどで草履を作る（800円）	20人	6/7（火）
わくわく盛岡 チャレンジクラブ ☎020-0013 愛宕町14-1 中央公民館 ☎654-5366	6/25～12/10 土曜、全7回 主に9時半～11時半	さまざまな体験活動にチャレンジ（無料。材料費など実費）	30人 ※小学1～4年生	6/10（金）
絵本と食育の講座 ☎020-0066 上田四丁目1-1 上田公民館 ☎654-2333	6/25（土） 10時～11時半	絵本の読み聞かせとサンドイッチの調理（1組5000円程度）	10組 ※2歳半～4歳の子どもと保護者	6/14（火）
盛岡蒲葦の世界 ☎020-0023 内丸1-50 もりおほか歴史文化館 ☎681-2100	6/26（日） 13時半～15時半	岩手大の細井計典師が南部重直・重信の時代を解説（無料）	50人	5/31（火）
少年指導養成講座 ☎020-0013 愛宕町14-1 中央公民館 ☎654-5366	6/15～9/24 主に水曜、全13回 主に19時～20時半	子ども会などを支援する少年指導員の養成講座（無料。野外活動費など実費）	20人 ※20歳以上	6/3（金）
能楽入門講座 ☎020-0066 上田四丁目1-1 上田公民館 ☎654-2333	7/1～15 金曜、全3回 10時～12時 ※15日は唐松城能楽殿（秋田県大仙市）で9時～16時	能の歴史と基礎を学ぶ（900円程度） ※白足持参	20人	6/23（木）
開館5周年特別講話 「郷土の将星」 ☎020-0023 内丸1-50 もりおほか歴史文化館 ☎681-2100	7/3（日） 13時半～15時半	元県立博物館長の金野静一氏が近代に活躍した岩手の偉人について紹介（無料）	50人	6/24（金）

※電話で申し込みの講座は右上に続きます