



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
いきいき熟年体育教室 アイスアリーナ（本宮五） ☎658-1212	4/21～7/21 木曜、全10回 10時～11時半	呼吸法やストレッチ、筋力トレーニングなど（6500円）	15人 ※60歳以上の女性	4/18 （月） 10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	4/22（金） 10時～11時	歌うことで脳を活性化させ、認知症を予防（無料）	30人 ※60歳以上	4/19 （火） 10時
NENEgon DANCE教室 フリースタイルダンス まつぞのスポーツクラブ （北松園一）☎663-9280	4/22（金）、15時40分～16時40分 松園地区公民館別館（東松園二）	大人のヒップホップダンス（1000円）	20人 ※60歳未満	4/18 （月） 10時
蘭活！初めてのキノコ作り 外山森林公園（藪川字大の平） ☎681-5132	4/23（土）・24日 10時～12時、13時～15時	シイタケの植菌体験（各1000円）	各20人	4/18 （月） 10時
植林体験と森林散策 盛岡広域振興局林業振興課 （内丸） ☎629-6613	4/24（日） 9時45分～15時 岩手大農学部 （上田三）	岩手大演習林での植林体験と森林散策（500円）	30人	4/18 （月） 9時
お花見ノルディックウォーキング体験会 まつぞのスポーツクラブ （北松園一）☎663-9280	4/25（月） 10時～12時 高松公園 （高松一）	桜を見ながらノルディックウォーキング（500円。ボール貸し出し200円）	30人 ※20歳以上	4/18 （月） 10時
まちしり隊おとな組 珈琲あ～と倶楽部・春 河南公民館（松尾町） ☎622-2258	4/27（水） 9時半～11時 新湖月（南大通一）	店自慢のコーヒーを味わいながら店主の話をお聴く（500円）	15人	4/19 （火） 10時
はじめてのパソコン教室 西部公民館（南青山町） ☎643-2288	4/27（水）・28（木） 全2回 10時～16時	文書作成や電子メールの送受信などを学ぶ（4080円）	16人	4/20 （水） 10時
市の鳥セキレイ巣箱作り教室 都南つどの森（湯沢1） ☎638-2270	4/28（木）・29（金） 9時半～15時	セキレイ用の木製巣箱を製作（各1500円）	各8人 ※中学生以上	4/18 （月） 9時
盛岡城跡公園散策ツアー ～花びくし～ もりおか歴史文化館（内丸） ☎681-2100	5/1（日） 10時～12時	ガイドと共に、盛岡城跡公園内に咲く季節の花を観察（100円）	20人	4/18 （月） 10時半
たまやまキッズサッカー教室 浜民運動公園（川崎字川崎） ☎681-1636	5/6～8/16 主に金曜 全16回 18時～19時	サッカーの基礎を学ぶ（月2200円。初回月に保険料800円別途）	10人 ※未就学児～小学2年生	4/18 （月） 9時
アロマでリフレッシュ！ デトックスヨガ サンライフ盛岡（仙北二） ☎635-9600	5/7（土） 10時～11時45分	便秘などを改善するヨガとアロマオイルを使ったセルフケア（1200円）	20人	4/18 （月） 14時
初心者テニス教室 ①月曜②火曜ナイター 太田テニスコート （上太田穴口）☎658-0113	①5/9～6/27 月曜、全8回 10時～12時 ②5/10～7/12 火曜、全8回 19時～21時	初心者向けのテニス教室（①1万1500円②1万2500円）	各10人 ※テニス歴5年未満の18歳以上	4/18 （月） 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	5/10～6/28 火曜、全8回 13時半～15時半	硬式テニスの基礎を学ぶ（4000円）	20人 ※初心者	4/19 （火） 9時
ママとベビの ハイパートタイム まつぞのスポーツクラブ （北松園一）☎663-9280	5/11～6/1 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 ※首が据わった生後3～24か月の子と保護者	4/18 （月） 10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	5/12（木） 10時半～12時 5/26（水） 10時～12時	ビジネスメールのマナー（無料） エクセルで表とグラフを作成（無料）	各4人 ※起業や就労を目指している女性	4/18 （月） 10時
すてきにアレンジメント ～元気が出るビタミンカラー アレンジ～ サンライフ盛岡（仙北二） ☎635-9600	5/13（金） 13時半～15時半	春の花や草木を使ったテーブルアレンジメントを学ぶ（2800円）	10人	4/19 （火） 14時
①エコリーダー②防災リーダー 育成プログラム 岩手大リーダー育成事務局 （上田四）☎621-6447	5/14～12/17 隔週土曜 全15回 9時～18時	①環境問題②地域防災活動に関する講義と実験、実習、視察（無料）	各15人	4/18 （月） 10時
ストレスに向き合う心理学 ～「心の声」を聴く方法～ サンライフ盛岡（仙北二） ☎635-9600	5/14（土） 13時半～15時半	ストレスの仕組みを学び、自分に合った対処法を見つける（1500円）	20人	4/20 （水） 14時
ベビーダンス教室 アイスアリーナ（本宮五） ☎658-1212	5/18～6/22 水曜、全5回 10時～11時半	赤ちゃんを抱っこしながらのダンスと手遊び歌（4320円）	20組※首が据わった生後3～24か月の子と保護者	4/21 （木） 10時
託児付キレティステニス教室 屋内ゲートボール場 （前九年三） ☎641-8484	5/19～7/21 木曜、全10回 ①9時10分～10時40分②10時50分～12時20分	①硬式テニスの基礎②基礎から応用まで（7500円。託児1回500円）	各10人 ※女性 ①初心者 ②初級者	5/12 （木） 10時半
童謡や叙情歌を歌おう 浜民公民館（浜民字鶴塚） ☎683-2354	5/19～9/15 月1回木曜、全5回 13時半～15時15分	童謡や叙情歌を歌う（500円）	30人 ※18歳以上	4/21 （木） 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。

【状況】：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
親子の休日 「ハイキング＆クラフト」 浜民公民館（浜民字鶴塚） ☎683-2354	5/22（日） 8時半～16時 興民の森と七滝（八幡平市）	七滝へのハイキングとクラフト体験（1組900円）	10組 ※小学生と保護者	4/29 （金） 9時
ダンボール箱で生ごみから堆肥をつくるう 環境企画課☎626-3754	5/22（日） 10時～11時半 高松地区保健センター （上田字毛無森）	ダンボールコンポスターの作り方と使い方を学ぶ（328円）	30人	4/18 （月） 9時
名人から教わる手打ちそば体験～地産地消で湯たりと～ 環境企画課☎626-3754	5/25（水） 10時～13時半 ユートランド姫神 （下田字生田）	手打ちそば体験と地産地消の学習（856円）	10人	4/18 （月） 10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	5/26（木） 10時～12時	基礎知識の学習とペットボトルを使った製作体験（500円）	16人	4/19 （火） 9時
健康体操教室 乙部体育館（乙部6） ☎696-2129	5/27～6/10 金曜、全3回 10時～11時半	ラジオ体操や健康体操（無料。保険料72円別途）	20人	5/16 （月） 10時
歴史館リーディングカフェ もりおか歴史文化館（内丸） ☎681-2100	5/29（日） 14時～15時	畑中美耶子館長が石川啄木や宮沢賢治の童話を朗読（1000円）	15人	4/20 （水） 10時半
山口青柳展関連講座 「山口青柳～その作品に学ぶ 俳句の魅力～」 中央公民館（愛宕町） ☎654-5366	5/31（火） 10時～11時半	盛岡出身の俳人・山口青柳の作品の魅力を学ぶ（無料）	20人	4/19 （火） 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
初心者スケート	5/3（火）～5（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	4/20（水） 11時
カーリング 休日コース	5/7～6/4 土曜、全4回 17時半～19時	基礎動作の習得や試合など（高校生以上3500円、一般4500円）	20人 ※小学生以上	4/20（水） 10時
カーリング 平日コース	5/11～6/1 水曜、全4回 13時～14時半	基礎動作の習得や試合など（4000円）	20人 ※18歳以上	4/20（水） 10時
カーリング 初級者コース	5/29～6/26 日曜、全4回 16時～18時	ルール・マナーの習得や試合など（高校生以下4000円、一般6000円）	20人※小学生以上 経験者	5/10（火） 10時

市立武道館（住吉町）の各種教室（電話☎654-6801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
初心者テニス教室 ①月曜②金曜 14時半～16時 ③月曜④金曜 16時～17時半 各全38回	5/9～来年3/17 ①月曜②金曜 14時半～16時 ③月曜④金曜 16時～17時半 各全38回	基礎体力の向上と、ドッジボールやサッカーなどの各種球技の体験（各月2700円※初回月に保険料800円別途）	若千名（②のみ16人） ※①年長 ②年中 ③小学2年生 ④小学1年生	4/18（月） ①②10時 ③④12時
らくらく 姿勢快書	5/13～7/1 金曜、全8回 10時～11時半	姿勢を改善するエクササイズ（6000円）	15人 ※運動不足を感じている人	4/20（水） 12時
武道館 スポーツクラブ	5/13～来年3/17、金曜、全39回、17時半～19時	球技やダンスなど（月2700円。初回月に保険料800円別途）	25人 ※小学3～6年生	4/20（水） 10時
入学前の体育教室 チャレンジキッズ	5/24～7/12 火曜、全7回 14時半～15時半	体操の基本技術の習得（4000円）	20人 ※年中～年長	4/21（木） 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
5月水球	5/1～29 木曜は18時半～20時半、土曜は16時半～19時、日曜は13時～15時	水球に必要な技術の習得（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	4/20（水） 10時
ドライランド	5/9～23 月曜、全3回 12時10分～13時	水泳のための陸上トレーニング（1944円）	20人 ※18歳以上	4/18（月） 10時
障がい者 体育あそび	5/14（土） 10時～11時	ストレッチを中心に、遊びながら体を動かす（756円）	10人※知的・発達障がいがある小学生	4/24（日） 14時
各種教室 ①ヒップホップⅠ ②ヒップホップⅡ ③ベリーダンス ④幼児水泳 ⑤アキアビス ⑥ハイドロトン ⑦水中運動など	5/16（月）～7/2（土） ①16時15分～17時 ②17時15分～18時15分 ③④19時～20時 ④16時～17時⑥11時半～12時半⑦14時～14時50分 ※教室により曜日・回数が異なります	フィットネスと水泳の各種教室（3240～6048円） ※本号掲載以外の教室も開催しています。詳しくは市体育協会のホームページをご覧ください	①②③8人 ④15人 ⑤⑥⑦なし ※対象など詳しくは、市体育協会のホームページをご覧ください	4/24（日） 14時半 ③ 15時 ④⑦ 13時半
英会話教室 ①一般 ②キッズⅠ ③キッズⅡ ④ジュニア	5/20～7/1 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（8100円。②のみ6480円）	各8人 ※28年度に①18歳以上②3～4歳③5～6歳④新小学1～2年生	4/24（日） 15時半

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
ずわって エクササイズ	5/9～8/1 月曜、全10回 13時～14時	座ったままできるストレッチやエアロビクス（7200円）	25人 ※運動不足を感じている人	4/19（火） 9時
春の バドミントン	5/10～8/2 火曜、全10回 19時～21時	基本練習と試合（8100円）	30人 ※18歳以上（高校生を除く）	4/19（火） 10時
タイ式ヨガ	5/18～6/22 水曜、全6回 10時半～12時	タイ式ヨガのルーシーダットン体験（4320円）	15人 ※18歳以上（高校生を除く）	4/20（水） 9時
アロマで リラクソヨガ	5/19～6/23、木曜、全6回、13時15分～14時15分	アロマを楽しみながら、ヨガと簡単なポーズで体のゆがみを修正（4320円）	15人 ※女性	4/19（火） 10時
楽々 エアロビクス	5/19～6/23 木曜、全6回 14時半～15時半	エアロビクスの基本動作を用いたシェイプアップエクササイズ（4320円）	15人 ※女性	4/19（火） 10時
パワーヨガ入門	5/26～6/30 木曜、全6回 19時～20時	パワーヨガの基礎（4320円）	20人 ※16歳以上の初心者	4/20（水） 9時
ピラティス	5/30～7/11 月曜、全6回 ①10時～11時 ②19時～20時	姿勢改善、体のゆがみを修正するエクササイズ（各4320円）	各20人※初心者①18歳以上（高校生を除く）②16歳以上	4/20（水） 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】19時～21時【対象】35歳未満の勤労者（求職可）【登録料】1100円【申込開始】4/18/12時

講座名	日時	定員	備考
自信がつく！ビジネス マナー&スピーチ	5/9～6/13、月曜 全6回	15人	筆記用具持参
体幹トレーニング 夏までにカッコいい体づくり	5/10～31、火曜 全4回	15人	【対象】男性 動きやすい服装
硬式テニス入門	5/12～6/30、木曜 全8回	8人	ボール代2000円【会場】太田テニスコート（上太田穴口）
料理のいろ・は！ 和食のおざ	5/13～27、金曜 全3回	10人	材料代2100円 エプロン、三角巾持参
かんたん！オリジナル スカート作り	5/18～6/22、水曜 全2回	5人	教材費500円
多肉植物の寄せ植え	5/26（水）	10人	材料代1600円
ベビーマッサージ	5/28（土）13時半～15時半	10組	【対象】首の据わった3～12か月の子と保護者

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
アウトドア・イン区界 ～春の巻～ ☎028-2631宮古市区界2-111 区界高原少年自然の家 ☎0193-77-2048	5/5（水） 9時半～15時半	山野草や山菜の観察・採取、兜明神岳岩場登りなど（1人1000円）	15組 ※小学生と保護者	4/22（金）
お父さんと作ろう！おいしい 母の日スイーツ ☎020-0013愛宕町14-1 中央公民館☎654-5366	5/8（日） 10時～12時	父と子で、母の日にプレゼントするスイーツを作る（材料代実費）	10組 ※小学生と父親	4/26（火）
古文書を読む ～盛岡藩の史料学～ ☎020-0023内丸1-50 もりおか歴史文化館 ☎681-2100	5/8（日） 13時半～15時半	青山学院大の千葉一大講師が、南部信直らの手紙から殿様の本音について解説（無料）	50人	4/29（金）
よくおでんした盛岡へ ～盛岡を知る絶好のチャンス ☎020-0013愛宕町14-1 中央公民館☎654-5366	5/10～6/7 火曜、全5回 主に9時半～3時 間程度	盛岡の歴史や文化などを学ぶ（1000円。保険料・材料代別途）	20人 ※27年4月以降に盛岡に転入した人	4/26（火）
文学史講座 九条武子 ☎020-0106東松園二丁目5-3 松園地区公民館☎661-8111	5/13～27 金曜、全3回 10時～12時（27日は9時～16時）	九条武子と村上昭夫の業績を学ぶ。27日は史跡見学（700円。施設見学料別途）	15人	4/27（水）
シニア向けスマートフォン講座 ☎020-0066上田四丁目1-1 上田公民館☎654-2333	5/13（金） ①10時～12時 ②14時～16時	文字入力やインターネットの使い方を学ぶ（無料）	各20人 ※55歳以上	4/27（水）
区界土遊戯 ☎028-2631宮古市区界2-111 区界高原少年自然の家 ☎0193-77-2048	5/14（土） 9時～14時	水晶探しや火おこし、野外炊事など（900円）	20組 ※小・中学生と保護者	4/28（木）
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	①5/14（土） ②5/18（水） 10時～12時	基礎知識の学習とペットボトルを使った製作体験（各500円）	各16人 ※初心者・初級者。角型2口のペットボトル2本持参	①4/30（土） ②4/27（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	5/15～来年3/12 日曜、全5回、主に12時半～14時 ※初日は12時～	五流派の作法を学び、体験する（4600円）	20人	4/27（水）
草食系観察会！野を味わう ☎028-2711藪川字大の平31-1 外山森林公園☎681-5132	5/17（火） 9時～14時	自然観察会と摘草料理の試食（1500円）	30人	4/28（木）

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 （※対象）
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	4/22（金） 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
盛岡の歴史入門講座 西部公民館（南青山町） ☎643-2288	4/23・5/14・28 土曜、全3回 10時～12時	古代から近世まで、さまざまな視点から盛岡の歴史を学ぶ（500円）	なし
先人記念館ボランティアによる 春の樹木めぐり 先人記念館（本宮字蛇屋敷） ☎659-3338	4/24（日） ①10時～11時 ②10時半～11時半 ※雨天中止	同館ボランティアが庭園を案内し、先人ゆかりの木々などについて紹介（無料）	各30人※30分前から先着順
ゴールデンウィーク！ 古代体験ひろば 遺跡の学び館（本宮字荒屋） ☎635-6600	4/29（金）～5/8（日） 10時～17時（受け付けは10時～11時半、13時～14時半）	おこし体験（無料）や勾玉、古代風ストラップづくりなど（100円～300円。入館料別途）	なし
盛岡山車太鼓打ち体験 もりおか歴史文化館（内丸） ☎681-2100	5/5（木） 11時半～、13時～	盛岡山車の上で太鼓打ちを体験（無料）	各10人※10分前から先着順
震災復興と埋蔵文化財 遺跡の学び館（本宮字荒屋） ☎635-6600	5/15（日） 13時半～15時	被災地派遣職員が沿岸部の現状と文化財について報告（無料）	80人
はなまるシニア 筋力アップ教室 都南公民館 （永井24）	5/18（水） 13時半～15時	足腰を丈夫に保つための簡単筋力アップ体操とストレッチ（無料） ※上履き、タオル、飲み物持参	各60人 ※おおむね65歳以上

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を【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
4/19（火）13時半～15時半	緑が丘老人福祉センター（緑が丘三）
4/22（金）10時15分～12時15分	太田老人福祉センター（上太田細工）
4/23（土）・5/10（火）10時15分～12時15分	愛宕山老人福祉センター（愛宕下）
4/28（水）10時～12時	都南老人福祉センター（湯沢1）
4/29・5/6・20、金曜、13時半～15時半	青山老人福祉センター（青山三）

※電話で申し込みの講座は右上に続きます