

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
脳活笑いヨガ 心も体も脳もスッキリ 都南老人福祉センター（湯沢1） ☎638-1122	3/25(金) 10時～11時	笑いの要素を入れながらヨガの呼吸法を学ぶ（無料）	30人 ※60歳以上	3/18(金) 10時
つどいの森・早春の自然散策会 都南つどいの森（湯沢1） ☎638-2270	3/26(土) 9時～12時	つどいの森を散策し、早春の自然を楽しむ（500円）	20人 ※中学生以上	3/18(金) 9時
若者サポートボランティア養成講座 もりおか若者サポートステーション（盛岡駅前通） ☎625-8460	3/26(土) 13時～15時	若者の現状と支援の基礎知識を学ぶ（1000円）	20人	3/18(金) 10時
英会話教室 ①キッズⅠ②キッズⅡ ③ジュニア④一般 市立総合プール（本宮五） ☎634-0450	4/6～5/11、水曜、全5回、①14時20分～14時50分②15時～15時45分③16時～16時45分④13時10分～14時10分	初級レベルの英会話と英語を学ぶ（8100円※①のみ6480円）	各8人 ※28年度に①3～4歳②5～6歳③新小学1～2年生④18歳以上	3/20(日) 12時
ヨガ体験教室 乙部地区公民館（乙部6） ☎696-2081	4/7～28、木曜全4回、10時～11時 乙部農業構造改善センター（乙部6）	ヨガ体験で体を伸ばす（無料） ※1回のみ参加も可	10人	3/22(火) 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	4/14(木) 10時～12時半 4/26(火) 13時～15時	ワードを活用し、職務経歴書を作成する（無料） エクセルの操作を学び、カレンダーを作成する（無料）	各4人 ※起業や就労を目指している女性	3/18(金) 10時
こころを豊かに 子育て支援心理講座 サンライフ盛岡（仙北二） ☎635-9600	4/16(土) 13時半～15時半	子どもの育つ力を育むための親の関わり方を学ぶ（1000円）	20人	3/22(火) 14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	4/19(火)・26(火) 全2回 10時～12時	壁掛け式ハンギングバスケットの製作や春のガーデニングについて学ぶ（1500円）	16人	3/18(金) 10時
こんにちばママさん講座 「あんあんコース」 とりょう保育園子育て支援センター（肴町） ☎651-8580・624-4103	4/21(木)・28(木) 全2回、9時50分～11時 都南公民館（永井24）	育児・離乳食のアドバイスや看護師の講話、母親同士の交流など（100円）	25組 ※27年10/1～12/31生まれの子どもと保護者	3/18(金) 10時
春にうたう詩吟講座 サンライフ盛岡（仙北二） ☎635-9600	4/21(木) 10時～11時半	ストレス発散などにも役立つ詩吟を楽しむ（500円）	5人	3/23(火) 10時
春を奏ではじめての和音体験 サンライフ盛岡（仙北二） ☎635-9600	4/22(金) 10時～11時半	小型琴「和音」で春の曲を演奏する（500円）	8人	3/24(木) 10時
歩くスキーツアー八幡平市スキー協会三浦さん八幡平頂上駐車場（八幡平市）に集合 ☎692-5899	4/24(日) 9時半～16時半 2000円 ※用具一式と昼食持参	源太森と八幡沼、八幡平山頂を散策（2000円） ※用具一式と昼食持参	25人 ※歩くスキー経験者	3/18(金) 10時
ジャズ鑑賞講座 マイ・フェイヴァリット・ジャズ9 キャラホール（永井24） ☎637-6611	4/26～5/31 主に火曜、全5回 19時～20時半	ジャズ鑑賞の魅力を生演奏を交えて解説（2000円）	60人 ※高校生以上	3/24(木) 10時
水球教室 ①月4回コース②月8回コース③④月12回コース④フリーコース 市立総合プール（本宮五） ☎634-0450	木曜は18時半～20時半、土曜は16時半～18時半、日曜は13時～15時	ボールを使った技術練習 ①3240円②5400円③7020円④8100円	なし ※クロールで50%を完泳できる小学～高校生	3/18(金) 10時

南公園サッカークラブ（電話で申し込む講座）

【主催・会場】盛岡南公園球技場（永井8） ☎632-3344
【期間】4月～来年3月【申込開始】3/21(月)9時

コース名	曜日・回数	対象・時間	定員	費用
週1日コース	毎週月～木曜のうち1日 と月1回土曜 全62回	①4～6歳 14時50分～15時50分 ②小学1～2年生 16時～17時	各20人	①2月3780円 ③月4860円
週2日コース	毎週月～木曜のうち2日 と月1回土曜 全112回	③小学3～6年生 17時15分～18時45分 ※木曜は小学3～6年生のみ ※土曜は別途連絡		①2月4860円 ③月6480円
週3日コース	毎週月～木曜のうち3日 と月1回土曜 全162回	小学3～6年生 ※土曜は別途連絡		①2月5940円 ③月7560円
週4日コース	毎週月～木曜と月1回土曜 全212回	小学3～6年生 17時15分～18時45分 ※土曜は別途連絡		20人 月8640円

電話で申し込む講座は右上へ続きます ☞

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。詳しい内容や掲載されていない講座などは、盛岡市公式ホームページhttp://www.city.morioka.iwate.jp/に掲載しています。併せてご覧ください。

市立総合プールの各種フィットネス教室（電話で申し込む講座）

【主催・会場】市立総合プール（本宮五） ☎634-0450【期間】4/4(月)～5/13(金)
【申込開始】3/20(日)★印は11時、そのほかは11時半

講座名	曜日・回数・時間	対象	定員	費用
トータルフィットネス	月曜、全5回、10時半～11時半	18歳以上	5人	3240円
★キッズ体育	月曜、全5回、15時半～16時15分	28年度5・6歳になる子	5人	3240円
★ジュニア体育	月曜、全5回、16時半～17時半	28年度7・8歳になる子	5人	3780円
よるイチピラティス	月曜、全5回、19時15分～20時15分	16歳以上	5人	3240円
ピラティス	火曜、全4回、10時～11時	18歳以上	10人	2592円
★親子体育あそび	火曜、全4回、15時～16時	28年度3・4歳になる子と保護者	12組	3024円
★キッズ体育	火曜、全4回、16時15分～17時	28年度5・6歳になる子	10人	2592円
★ジュニアダンス	火曜、全4回、17時45分～18時45分	小学生	10人	3024円
ズンバ	火曜、全4回、19時15分～20時15分	16歳以上	5人	2592円
歩くエアロピクス	水曜、全5回、10時～11時	18歳以上	5人	3240円
コアシェイプ	水曜、全5回、11時15分～12時15分	18歳以上	5人	3240円
リラクソヨガ	水曜、全5回、14時～15時	18歳以上	10人	3240円
★ジュニアヒップホップⅠ	水曜、全5回、16時15分～17時	新小学1～3年生	10人	3240円
★ジュニアヒップホップⅡ	水曜、全5回、17時15分～18時15分	新小学4～6年生	10人	3780円
ベリーダンス	水曜、全5回、19時～20時	16歳以上の女性	15人	3240円
あさいちピラティス	木曜、全5回、10時～11時	18歳以上	5人	3240円
ペルピックスストレッチ	木曜、全5回、11時半～12時半	18歳以上	20人	3240円
★ジュニアエアロトレ	木曜、全5回、16時半～17時半	小学生	10人	3780円
ナイトピラティス	木曜、全5回、19時～20時	16歳以上	10人	3240円
リラクソヨガⅠ	金曜、全5回、10時～11時	18歳以上	10人	3240円
リラクソヨガⅡ	金曜、全5回、11時15分～12時15分	18歳以上	10人	3240円
ごこちピラティス	金曜、全5回、13時15分～14時15分	18歳以上	15人	3240円
★キッズ体育Ⅰ	金曜、全5回、14時40分～15時25分	28年度4・5歳になる子	5人	3240円
★キッズ体育Ⅱ	金曜、全5回、15時35分～16時20分	28年度5・6歳になる子	5人	3240円
★ジュニア体育	金曜、全5回、16時40分～17時40分	28年度7・8歳になる子	5人	3780円
ステップエクササイズ	金曜、全5回、19時～20時	16歳以上	5人	3240円

ゆびあすの①フロア教室②第1期水泳教室（電話で申し込む講座）

【主催・会場】ゆびあす（上田宇小鳥沢） ☎662-1414【期間】①毎月3～5回②4/11(月)～6/24(金)、全10回【申込開始】①3/26(土)10時②3/27(日)10時

教室名	曜日・時間	対象	定員	費用
やさしいピラティス	月曜、10時半～12時 ● 月曜、13時～14時半 ● 木曜、10時半～12時 ● 月曜、14時～15時半 ● 火曜、10時15分～11時15分 火曜、10時半～12時 ● 水曜、14時～15時半 ● 火曜、14時半～15時45分 ● 火曜、19時～20時 ● 水曜、10時15分～11時15分 水曜、14時～15時半 ● 金曜、14時～15時 水曜、16時半～17時半 木曜、16時半～17時半 水曜、19時～20時15分 ● 木曜、13時半～14時半 ● 木曜、19時～20時15分 ● 金曜、10時半～12時 ●	18歳以上*	20人 25人 20人 25人 35人 25人 25人 20人 20人 20人 各20人 各20人 各15人 25人 20人 20人 30人	各2400円
kids(キッズ) ダンス	金曜、15時～16時	28年度中に5～6歳になる子ども	10人	月2000円
癒しの夜ヨガ ダンスエアロ 太極拳	金曜、19時～20時 金曜、19時～20時15分 ● 土曜、10時半～12時 ● 火曜、10時半～11時半 火曜、19時～20時 水曜、13時半～14時半 木曜、19時～20時 火曜、13時半～14時半 ● 水曜、11時半～12時半 ● 木曜、10時半～11時半 金曜、19時～20時 ● 火曜、15時～16時 水曜、15時～16時 木曜、14時45分～15時45分 金曜、15時～16時 火曜、16時半～17時半 水曜、16時半～17時半 木曜、16時～17時 金曜、16時半～17時半 水曜、10時半～11時半	18歳以上*	20人 25人 25人 25人 10人 25人 25人 20人 20人 10人	各2400円
スイミングクリニック	火曜、19時～20時 ● 水曜、11時半～12時半 ● 木曜、10時半～11時半 金曜、19時～20時 ● 火曜、15時～16時 水曜、15時～16時 木曜、14時45分～15時45分 金曜、15時～16時 火曜、16時半～17時半 水曜、16時半～17時半 木曜、16時～17時 金曜、16時半～17時半 水曜、10時半～11時半	18歳以上*	各20人 各20人 各30人	各7000円
アクアエクササイズ	火曜、15時～16時 水曜、15時～16時 木曜、14時45分～15時45分 金曜、15時～16時 火曜、16時半～17時半 水曜、16時半～17時半 木曜、16時～17時 金曜、16時半～17時半 水曜、10時半～11時半	28年度中に4～6歳になる子ども	各30人	各6000円
小学生水泳(初級)	木曜、16時半～17時半 金曜、16時半～17時半 水曜、10時半～11時半	小学生	各60人	各6000円
初心者水泳	火曜、15時～16時 水曜、15時～16時 木曜、14時45分～15時45分 金曜、15時～16時 火曜、16時半～17時半 水曜、16時半～17時半 木曜、16時～17時 金曜、16時半～17時半 水曜、10時半～11時半	18歳以上*	25人	7000円
小学生チャレンジコース	木曜、17時～18時	小学生	35人	6000円
アクアウォーキング	金曜、10時半～11時半	18歳以上*	30人	7000円
選べるレッスン	①②の●印の教室から週1回好きなものを選択して受講	18歳以上*	15人	7000円

※高校生を除く

電話で申し込む講座は7ページへ続きます ☞

市立総合プールの各種水泳教室（電話で申し込む講座）

【主催・会場】市立総合プール（本宮五） ☎634-0450【期間】4/4(月)～5/14(日)
【申込開始】3/20(日)10時

教室名	曜日・回数・時間	対象（※定員）	費用	
水泳(初級)	木曜、全5回、11時半～12時半	18歳以上	4320円	
水泳(中級)	火曜、全4回、11時半～12時半 水曜、全5回、10時半～11時半		3456円 4320円	
水泳(上級)	月曜、全5回、10時半～11時半		4320円	
水泳(一般)	月曜、全5回、19時～20時		4320円	
水中運動	火曜、全4回、14時～14時50分		3456円	
ハイドロトーン	木曜、全5回、11時半～12時半		4320円	
アクアピクス	水曜、全5回、10時半～11時半 土曜、全4回、19時～20時		中学生以上	3456円 4320円
幼児水泳	火曜、全4回、15時半～16時半		28年度中に4～6歳になる子ども ※月～金曜は50人、土曜は30人	4320円
	水曜、全5回、14時45分～15時45分			4320円
	水曜、全5回、16時～17時 木曜、全5回、15時半～16時半	4320円 4320円		
	金曜、全5回、14時45分～15時45分	4320円		
	金曜、全5回、16時～17時 土曜、全4回、13時半～14時半	4320円 3456円		
	金曜、全5回、11時半～12時半	4320円		
	土曜、全4回、13時半～14時半	3456円		
	月曜、全5回、10時半～12時 金曜、全5回、10時～11時半	4320円 4320円		

中央通勤労青少年ホームの体験講座（電話で申し込む講座）

【主催・会場】中央通勤労青少年ホーム（中央通三） ☎623-2701【時間】19時～21時
【対象】35歳未満の勤労者（求職中可）【費用】各1200円【申込開始】3/18(金)12時

講座名	期日	定員	備考
卓球を始めよう!	4/11～5/9、月曜、全5回	12人	動きやすい服装、上履き
簡単しっかり朝ごはん	4/12～26、火曜、全3回	10人	材料代1800円 エプロン、三角巾持参
心も体もリラクソ ヨガ入門	4/21～5/19、木曜、全4回	15人	動きやすい服装
働くことを考えよう! 初めての労働法	4/27(水)	15人	筆記用具

ファクスで申し込む講座

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、ファクス652-7557でお申し込みください。3月21日(月)17時締め切り。
【問い合わせ】市体育協会（上田三） ☎652-7600

講座名	日時・会場	内容 (受講料・費用)
キネシオテーピング セミナー	3/23(水)18時半～20時 アイスアリーナ（本宮五）	キネシオテーピングの効果と部位への巻き方を学ぶ（2000円）

新生活へ向けて 上下水道局からのお知らせ

【問い合わせ】上下水道局お客さまセンター ☎623-1411

引っ越しの手続きを忘れずに

引っ越しなどで、水道と下水道を使い始めるときや使わなくなるときは、引っ越しの5日前までにご連絡ください。集合住宅（第1種）の世帯数や井戸水使用者、農業集落排水施設使用者の人数に変更があるときも、忘れずにご連絡ください。詳しくは、上下水道局お客さまセンター（愛宕町）へどうぞ。

■電話での手続き
上下水道局お客さまセンター ☎623-1411
（月～金曜、8時半～17時半）

■インターネットでの手続き
○上下水道局のホームページ
<http://www.morioka-water.jp/>

○携帯電話向け上下水道局ウェブサイト
<http://www.morioka-water.jp/mobile/>

※土・日曜、祝日も受け付けますが、営業時間外の開閉栓作業は行っていません



水質検査計画を作成しました

上下水道局は28年度の水質検査計画を作成しました。この計画は、皆さんが安心して水道水を使えるように、表のとおり水質検査の内容を定めたものです。計画書は、上下水道局お客さまセンター（愛宕町）や水質管理センター（加賀野字桜山）に備え付けるほか、上下水道局のホームページにも掲載します。

表 水質検査の概要	
種類	内容
毎日検査項目 (水道法で義務付けられている3項目)	【項目】色や濁り、残留塩素 【場所】指定した蛇口 【回数】1日1回
水質基準項目 (水道法の要件として水道法で定められている51項目)	【項目】一般細菌や大腸菌、金属類、消毒副生成物、味など 水源や配水池、指定した蛇口など 【場所】項目により年4～12回 【回数】項目により年2～12回
水質管理目標設定項目 (水質管理上留意すべき26項目)	【項目】金属類や農業類、消毒副生成物、腐食性など 水源や配水池、指定した蛇口など 【場所】項目により年2～12回



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・会場	内容 (受講料・費用)	定員 (※対象)
郷土史講座 「戦前・戦後の盛岡の子どもたち」 飯岡地区公民館 ☎637-2270	3/19(土)14時～16時 飯岡農業構造改造センター (下飯岡8)	「ジジからの絵手紙」の著者、菅森幸一さんが当時の盛岡の子どもの生活を語る（無料）	80人 ※開始30分前から先着順に受け付け
じっくり学ぶパソコン教室 お助け相談会 西部公民館（南青山町） ☎643-2288	3/23(水)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
はなまるシニア 筋力アップ教室 長寿社会課 ☎613-8144	①4/12(火)10時～11時半 青山地区活動センター（青山三） ②4/19(火)13時半～15時 市保健所（神時町） ③4/26(火)13時半～15時 高松地区保健センター (上田宇毛無森)	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	60人 ※おむね65歳以上

健康づくり! マッサージ等指導教室～椅子を使った運動～【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
【対象】60歳以上【定員】各20人。開始10分前から先着順に受け付け【費用】無料

日時	会場
3/18(金)・4/1(金)・15(金)13時半～15時半	青山老人福祉センター（青山三）
3/25(金)・4/15(金)10時15分～12時15分	太田老人福祉センター（上太田細工）
3/26(土)・4/12(火)10時15分～12時15分	愛宕老人福祉センター（愛宕南）
4/19(火)13時半～15時半	緑が丘老人福祉センター（緑が丘三）
4/28(木)10時～12時	都南老人福祉センター（湯沢1）

※タオル持参

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、市民文化ホール（盛岡駅前西通二）へ提出してください。定員を超えた場合は選考。【問い合わせ】同ホール ☎621-5151

講座名	日時・回数	内容 (受講料)	定員 (※対象)	申込期限	申込用紙配置場所
パイプオルガン 初級演奏講座	4月～来々月 主に木曜 全13回	オルガニストの渋澤久美さんからパイプオルガンを学ぶ（年6万円）	8人 ※高校生以上の鍵盤楽器経験者	3/23(水)	同ホール事務室に設置するほか同ホールホームページにも掲載

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、☎020-0013愛宕町14-1中央公民館へ郵送してください。定員を超えた場合は抽選。【問い合わせ】同館 ☎654-5366

講座名	日時	内容 (受講料・費用)	定員 (※対象)	申込 期限
春のハンギングバスケット 製作教室	4/27(水) 10時～12時	ハンギングバスケットを学びペットボトルを使って製作体験（500円）	16人 ※初心者・初級者優先	4/13(水)

支払いは便利な口座振替で

水道料金や下水道使用料などの支払いは、便利で確実な口座振替をご利用ください。申し込みには次のものを持参し、取扱金融機関か上下水道局お客さまセンター（愛宕町）へどうぞ。