

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
笑顔ひまわり・仁王教室 Bondsクラブ (川目町) ☎090-8925-5812	8/22～9/12 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	8/20 (土) 10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	8/25～11/10 木曜、全10回 ①9時10分～10時40分 ②10時50分～12時20分	硬式テニスの①基礎②基礎から応用 (各7500円)	各10人 ①初心者 ②初級者 ※女性	8/18 (木) 10時半
じっくり学ぶパソコン教室 西部公民館 (南青山町) ☎643-2288	8/27(土) 10時～15時 9/3(土)・4(日) 全2回 10時～16時 9/7(水)～9(金) 全3回、13時～16時	タブレット端末初めて編 (2400円) パワーポイントでプレゼン資料作成 (4400円) ワード初めて編 (4400円)	10人 16人 16人	8/19(金) 10時 8/26 (金) 10時 8/31(水) 10時
そば打ち体験教室 都南老人福祉センター (湯沢1) ☎638-1122	8/30(火) 10時～12時	そばを打ち、冷たい盛りそばを食べる (2000円)	10人 ※60歳以上	8/18 (木) 10時
フォークダンス教室 見前地区公民館 (津志田中央) ☎639-1788	8/30～9/13 火曜、全3回 10時～12時	ステップを学び、フォークダンスを楽しむ (無料)	20人	8/18 (木) 10時
これならできる！ 三日坊主のための健康講座 都南体育館 (津志田14) ☎637-2219	9/1～10/13 木曜、全6回 13時半～15時	有酸素運動やストレッチ、筋トレを行う (1600円)	20人	8/18 (木) 9時
無電源エコースピーカーの製作 都南つどいの森 (湯沢1) ☎638-2270	9/2(金)・3(土) 9時半～15時	スマートフォン用木製スピーカーを製作 (各1500円)	各8人 ※中学生以上	8/18 (木) 8時半
親子で市場めぐり＆新鮮食材でクッキング 河南公民館 (松尾町) ☎622-2258	9/3(土) 8時15分～13時半 市中央卸売市場 (羽場10)	市場の見学や旬の食材を学び、親子で料理を作り楽しむ (1000円)	6組 ※小学生と保護者	8/18 (木) 10時
考古学者になってみよう！ 遺跡発掘体験 遺跡の学び館 (本宮字荒屋) ☎635-6600	9/4(日) 13時半～15時半 大館町遺跡 (大館町)	遺跡の発掘調査を体験 (28円)	15組※小学生以上 (小学生は保護者同伴)	8/18 (木) 10時
ママとベビーのハッピータイム まつぞのスポーツクラブ (北松園一) ☎663-9280	9/7～28 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※首が据わっている生後3～24カ月の子と保護者	8/18 (木) 10時
先人ゆかりの地探訪「賢治がトランクにつめた東山町」 先人記念館 (本宮字蛇屋敷) ☎659-3338	9/8(木) 8時半～17時 東山町方面 (一関市)	石と賢治のミュージアムなどの見学と狛鼻舟下り体験 (4800円)	40人	8/20 (土) 9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	①9/8(木) 10時～12時 ②9/15(木) 13時～15時	①ホームページ作成体験②ワードでラベルシール作成 (無料)	6人 ※起業・就労を目指す女性	8/18 (木) 10時
親子リズム講座 とりょう保育園子育て支援センター (肴町) ☎651-8580・624-4103	9/9(金) 10時～11時半 都南公民館 (永井24)	親子でリズム運動を楽しむ (無料)	20組 ※1歳半～2歳半の子と保護者	8/25 (木) 10時
わかりやすい伝え方入門講座 ～プレゼンテーションのコツ サンライフ盛岡 (仙北二) ☎635-9600	①9/9(金) 19時～21時 ②9/10(土) 14時～16時	意思を的確に表現するプレゼンテーションのコツを学ぶ (各2000円)	各25人	8/18 (木) 14時
足腰を元気にする運動教室 健康保険課 ☎613-8436	9/14～10/12 水曜、全5回 13時半～15時 緑が丘地区活動センター (黒石野二)	腰・膝痛予防の運動に取り組み (無料)	30人 ※74歳以下の国保加入者	8/22 (月) 9時
民謡入門講座 姫神ホール (浪民字鶴塚) ☎683-3526	9/14～10/12 水曜、全5回 13時半～15時半	発声方法や唄の背景など民謡の基礎を学ぶ (2000円)	20人	8/18 (木) 9時
手話初級講座 障がい福祉課 ☎613-8346	9/15～10/27 主に木曜、全6回 10時～12時 市総合福祉センター (若園町)	手話の初歩の技術を学ぶ (教材費実費)	30人	8/18 (木) 10時
後期初心者陶芸教室 都南老人福祉センター (湯沢1) ☎638-1122	9月の第3・5木曜と10・11月の第2・4木曜、全6回、10時～12時	基礎から陶芸を学ぶ (2000円)	10人 ※60歳以上	8/18 (木) 10時
朝島山へ行こう！ 乙部地区公民館 (乙部6) ☎696-2081	9/16(金) 9時～12時 朝島山 (大ケ生30)	朝島山に登り、山にまつわる話や植物を学ぶ (24円)	15人	8/23 (火) 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。

【利用】：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
【入場】：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
ネットショップ開店準備講座 起業応援芽でるネット (中ノ橋通一) ☎624-3583	9/17(土)・18(日) 全2回 10時半～15時半	ネットショップ立ち上げの基礎を学ぶ (500円)	20人 ※女性	8/18 (木) 10時
親子の休日七滝ハイキング 浪民公民館 (浪民字鶴塚) ☎683-2354	9/22(木)9時～15時 浪民の森と七滝 (八幡平市)	浪民の森から七滝までハイキングを楽しむ (30円)	20人 ※小学生と保護者	8/28 (日) 9時
生出湧水地において！ 環境企画課 ☎626-3754	9/22(木) 10時～13時 ユートランド姫神 (下田学生出)	生出湧水地周辺を散策し、水資源について学ぶ (28円)	20人	8/18 (木) 9時
ブリザーブドフラワーで大人のハロウィンアレンジ サンライフ盛岡 (仙北二) ☎635-9600	9/24(土) 13時半～15時半	ブリザーブドフラワーで上品なハロウィンアレンジを楽しむ (2500円)	10人	8/23 (火) 14時
自然環境講座 西部公民館 (南青山町) ☎643-2288	9/27(火) 8時半～16時半 グリーンパワーくずまき風力発電所 (葛巻町) ほか	葛巻町の再生可能エネルギー活用施設の見学など (1170円程度)	25人	9/16 (金) 11時
こんにちはママさん講座 とことんコース とりょう保育園子育て支援センター (肴町) ☎651-8580・624-4103	10/6～27 木曜、全4回 9時40分～11時半 西部公民館 (南青山町)	育児についてのアドバイスや母親同士の交流など (250円)	20組※26年11/1～27年10/1生まれの子と保護者	8/23 (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
らくらく姿勢改善	9/2～10/21 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	8/18 (木) 12時
入学前の体育教室 チャレンジキッズ	9/6～11/1 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	8/18 (木) 10時

中央運動労青少年ホーム (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】700円 【申込開始】8/18(木)12時

講座名	日時など	定員	費用など
太陽のランニングはん2016	9/2(金)・9(金) 全2回	10人	材料代3000円 エプロン・三角巾持参
あなたもアーティスト！ 初めてのパステルアート	9/10(土)	8人	材料代2000円
表計算エクセル スキルアップ講座	9/13～27、火曜 全3回	10人	【場所】若手ソフトウェアセンター (マリオス9階)
べっぴん講座 骨盤エクササイズ	9/13～10/4、火曜 全4回	12人	動きやすい服装
ちゃんとお食生活？ 健康と栄養の正しい話 楽しく！踊ろう！ ズンパ！	9/15(木) 9/21～10/5、水曜、全3回、19時～20時40分	15人 15人	動きやすい服装
初めての生け花	9/23～10/14、金曜 全4回	10人	材料代4500円
笑顔になれる！ パルーンアート！ 消しゴムハンコで作る オリジナル手ぬぐい	初級：9/26(月) 中級：10/3(月) 9/28(木)・10/5(水) 全2回	各10人 10人	材料代各1000円 材料代800円 デザインカッター持参

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
ベビーマッサージ教室	8/26～9/9 金曜、全3回 10時～11時半	オイルを使った赤ちゃん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	8/18 (木) 9時
タイ式ヨガ	8/31～10/19 水曜、全6回 10時半～12時	タイ式ヨガのルーシーダットを体験 (4320円)	15人 ※18歳以上 (高校生を除く)	8/18 (木) 9時
パワーヨガ入門	9/1～10/20 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	8/18 (木) 10時
ヨガ教室	9/6～10/18 火曜、全6回 19時～20時	ハタヨガを中心とした美技など (4320円)	15人 ※高校生以上	8/18 (木) 10時
アロマでリラクソソグ	9/8～10/27、木曜、全6回、13時15分～14時15分	アロマを楽しみながら、ヨガで体のゆがみを修正 (4320円)	15人 ※女性	8/18 (木) 10時
楽々エアロビクス	9/8～10/27 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	8/18 (木) 10時
ファーストサイン教室	9/16～30 金曜、全3回 10時～11時半	赤ちゃんに触れ合い遊びでコミュニケーションをとる (3240円)	10組※首が据わった生後4～18カ月の子と保護者	8/18 (木) 9時

※電話で申し込みの講座は5ページに続きます

ゆびあすの①フロア教室②第2期水泳教室 (電話で申し込む講座)
【主催・会場】ゆびあす (上田字小鳥沢) ☎662-1414 【期間】①毎月3～5回②9/1(木)～11/30(水)、全10回

教室名	曜日	内容 (受講料・費用)	定員	申込開始
①ピラティス	月曜・金曜	初心者から中級者程度対象のフィットネス (月1800～3000円)	25人	8/20 (土) 10時
各種太極拳	月曜・土曜		20人	
ストレッチング	火曜		25人	
小学生ダンス	水曜・木曜		15人	
ヨガ	水曜・木曜・金曜		20人	
エアロビクス	水曜・金曜	25人	20人	8/21 (日) 10時
アスタジオ	水曜・金曜	20人		
②幼児水泳	火曜・水曜・木曜・金曜	初心者から中級者程度対象の水泳教室や水中フィットネス (月6000～7000円)	35人	8/21 (日) 10時
小学生水泳	火曜・水曜・木曜		60人	
第2期水泳教室	火曜・水曜・木曜・金曜		10～25人	
アクアエクササイズ	火曜・水曜・木曜・金曜		30人	

★開催する教室や費用、定員など詳しくはゆびあすのホームページをご覧ください

市立総合プールの各種教室 (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

教室名	日時	内容 (受講料・費用)	定員 (※対象)	申込開始
9月水球 ①月4回 ②月8回 ③月12回 ④フリー	9/1(木)～29(木) 木曜は18時半～20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 (①3240円②5400円③7020円④8100円)	なし ※50歳をクリアして完泳できる小学～高校生	8/20 (土) 10時
各種水泳教室やアクアビクス、幼児水泳など	9/20(火)～11/5(土) ※教室により曜日・時間・回数が異なります	アクアビクスや水中運動、幼児から大人まで各レベルに合わせた水泳教室 (各3456～5184円)	各40人 (土曜幼児水泳のみ30人)	8/20 (土) 15時半
各種フィットネス教室 ①ピラティス ②ヒップホップⅠ ③ヒップホップⅡ ④ベリーダンス ⑤ズンパ ※本号に未掲載の教室も開催します	9/20(火)～11/4(金) ①13時15分～14時15分 ②16時15分～17時 ③17時15分～18時15分 ④19時～20時 ⑤19時15分～20時15分 ※教室により曜日・時間・回数が異なります	①体幹部の筋肉を刺激して姿勢やゆがみを修正②③ヒップホップの基礎を学ぶ④ベリーダンスで腹部を引き締める⑤ラテンの音楽のダンスエクササイズ (各2592～4536円)	①⑤10人※18歳以上 ②8人※小学1～3年 ③8人※小学4～6年 ④15人※18歳以上の女性	8/20 (土) 14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	9/23～11/4 金曜、全6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 (9720円)。 ②のみ7776円)	各8人 ※①18歳以上②3～4歳③5～6歳④小学1～2年生	8/20 (土) 15時

★開催する教室や費用、定員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

※電話で申し込みの講座は右上に続きます

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)
いわて学講座 ～沿岸の生産物と流通の歴史～ 西部公民館 (南青山町) ☎643-2288	8/20・27・9/10 土曜、全3回 10時～12時	盛岡藩と沿岸地域の生産・流通の歴史や特産物について学ぶ (500円)
もりおか老人大学本校講座 (公開講座) 長寿社会課内、同大学事務局 ☎603-8003	①8/23(火) 13時半～15時半 ②9/14(水) 13時半～15時半 市民文化ホール (盛岡駅西通二)	①浪民芸能保持者の佐々木隆さんによる「若手の浪民芸能の存在意義について」と題した講演 (無料) ②あべ神経内科クリニックの阿部隆志院長による「今だからこそ知りたい～脳卒中予防最新情報～」と題した講演 (無料)
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	8/31(水)・9/17(土) 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 (各500円)
学芸講座「縄文時代中期」 遺跡の学び館 (本宮字荒屋) ☎635-6600	9/11(日) 13時半～15時	縄文時代中期の土器や暮らしなどについて紹介 (無料)
古代史講座 中世・平泉 西部公民館 (南青山町) ☎643-2288	9/17・24・10/8 土曜、全3回 10時～12時	平泉が都市として確立されるまでの歴史や平安期の平泉を考察する (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	日時	会場
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	8/16(火)・27(土)・9/13(火)、10時15分～12時15分 8/19・9/2・16、金曜、13時半～15時半 8/23(火)13時半～15時半 8/25・9/15、木曜、10時～12時 8/26(金)10時15分～12時15分	浪石老人福祉センター (浪石下) 青山老人福祉センター (青山三) 加賀野老人福祉センター (加賀野四) 都南老人福祉センター (湯沢1) 太田老人福祉センター (上太田細工)

みちのくココ・コラボトリミング (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	①8/30(火)②9/6(水)③9/13(火) 10時半～11時半	骨盤体操やピラティスを学ぶ (各500円)	各5人 ※50歳以上の女性	①8/22(月) ②③8/31(水) 13時
カーリング	平日コース 8/24～9/14、水曜 全4回、13時～14時半 休日コース 9/3(土)・10(土)・17(土)・22(土) 全4回、17時半～19時	ルールや基礎動作などを学ぶ (①4000円②高校生以下3500円、一般4500円)	20人 ※18歳以上 20人 ※小学生以上	8/19 (金) 10時

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)	申込開始
デイリー英会話教室 ☎020-0106東松園二丁目5-3 松園地区公民館 ☎661-8111	9/2～10/7 金曜、全6回 10時～12時	お茶を楽しみながら日常英会話を学ぶ (3000円)	20人	8/22 (月)
親子で乗馬にチャレンジ ☎020-0066上田四丁目1-1 上田公民館 ☎654-2333	9/3(土)9時半～12時、若手大馬場 (上田三)	親子で乗馬や餌やりなどの触れ合い体験 (150円)	15組 ※小学生と保護者	8/24 (水)
啄木学級故郷講座 ☎028-4132浪民字浪民9 石川啄木記念館 ☎683-2315	9/3(土)13時～16時 ※無料シャトルバス利用の有無記入	宮沢賢治記念館の牛崎敬哉副館長による講演など (1000円)	50人	8/26 (金)
稲庭岳登山 ☎028-4132浪民字鶴塚55 浪民公民館 ☎683-2354	9/10(土) 7時～16時半	稲庭岳登山や温泉を楽しむ (1400円)	20人 ※18歳以上	8/26 (金)
歴史ほりおこし講座 ☎020-0066上田四丁目1-1 上田公民館 ☎654-2333	9/10～24、土曜、全3回、10時～12時※24日は8時半～17時、渡部家史料館 (鹿角市) ほか	盛岡藩の幕末維新を庶民目線から考える (500円。入館料別途)	28人	8/31 (水)
古文書を読む ～盛岡藩の史料学～ ☎020-0023丸1-50 もりおか歴史文化館 ☎681-2100	9/11(日) 13時半～15時半	青山学院大の千葉一夫先生が史料をもとに南部家と前田家の親交を解説 (無料)	50人	8/29 (月)
ヘルシークッキング教室・秋 ☎020-0106東松園二丁目5-3 松園地区公民館 ☎661-8111	9/21～10/5 水曜、全3回 10時～12時半	秋の旬な食材を使った料理を学ぶ (2000円)	15人	9/12 (月)
脳の体操でリフレッシュ ☎020-0873松尾町3-1 河南公民館 ☎622-2258	9/21(水) 13時半～15時	脳の活性化体操や認知症対策などを学ぶ (無料)	※20歳以上	9/2 (金)
パワースポットを訪ねて ☎020-0013愛宕町14-1 中央公民館 ☎654-5366	9/16～9/30 金曜、全3回 9時半～11時半※23日は9時～12時 20分 櫻山神社 (内丸) ほか	盛岡のパワースポットを訪ね、歴史や魅力を学ぶ (500円。拝観料など別途)	20人	9/4 (日)
数川の魅力探訪講座 ☎020-0013愛宕町14-1 中央公民館 ☎654-5366	9/21(水)・9/28(水) 全2回 9時半～15時	「本州一寒い地」数川の魅力を探索 (500円。昼食代など別途)	20人	9/9 (金)
アウトドア・イン区界～秋の巻～ ☎028-2631宮古市区界2-111 区界高原少年自然の家 ☎0193-77-2048	9/24(土)9時半～25日12時 (1泊2日) ※交通手段、アレルギーの有無記入	自然散策や兜明神岳登山、家族交流会など (3500円)	15組 ※小・中学生と家族 (未就学児不可)	9/8 (木)
季節を味わう料理教室 ☎020-0834永井24-10-1 都南公民館 ☎637-6611	9/29～10/13 木曜、全3回 10時～12時	地元の旬菜などを使って料理 (1600円)	20人	9/20 (火)
環境講座～秋の自然と動植物について学ぶ～ ☎020-0834永井24-10-1 都南公民館 ☎637-6611	9/30(金)・10/7(金) 全2回 10時～11時半 動物公園 (新庄字八木田) ほか	盛岡の秋の動植物に触れて環境を学ぶ (保険料実費)	20人	9/20 (火)
啄木を訪ねる道ウォーク ☎028-4132浪民字浪民9 石川啄木記念館 ☎683-2315	10/1(日)、9時～13時45分、IGR浪民駅前集合※駅までの交通手段も記入	啄木ゆかりの地を訪ね、啄木弁当を食べる (1200円)	20人	9/20 (火)
秋のハンギングバスケット 製作教室 ①☎020-0834永井24-10-1 都南公民館 ☎637-6611 ②☎020-0013愛宕町14-1 中央公民館 ☎654-5366	①10/1(土) ②10/6(木) 10時～12時※角型2サイズの空きペットボトル2本持参	ハンギングバスケットの基礎を学び、製作を体験 (各500円)	各16人 ※初心者	9/16 (金) 9/17 (土)
バスで行く園活！ 自然観察会とキノコそば ☎028-2711数川大字の平31-1 外山森林公園 ☎681-5132	10/4(火) 9時～14時半 ※バス利用の場合は県民会館集合	外山森林公園を散策し、キノコそばを食べる (1500円)	30人	9/12 (月)