

市民総参加 スポーツの集い

10月10日(月)の体育の日に「市民総参加スポーツの集い」を開催します。当日参加のイベントがたくさん。また、表の施設を無料で開放します。詳しくは、各施設かスポーツ推進課☎603-8013へお問い合わせください。

市立総合プール（本宮五）

アクアビクス体験会を除き、いずれも開始15分前から先着順に受け付けます。
■産直販売・ポップコーンプレゼント
【時間】10時～※無くなり次第終了
■アクアビクス体験会
【時間】10時10分～10時50分【内容】音楽をかけて水中で行うエクササイズ【対象】水深110センチで運動できる人【定員】30人【受け付け】10時から先着順
■スイムクリニック

①4歳以上の未就学児

【時間】11時～11時40分【内容】水慣れからバタ足【定員】10人

②中学生以上

【時間・内容】12時～はクロール、12時45分～は平泳ぎ、13時半～は背泳ぎ、14時15分～はバタフライ。各40分間【定員】各20人
■はじめてのピラティス
【時間】13時15分～14時15分【対象】小学生以上【定員】20人
■おうちピラティス
【時間】14時半～15時15分【対象】小学

生以上【定員】20人

■トランポリン体験会

【時間】14時45分～15時45分（1回15分、全4回）【対象】小学生以上【定員】各5人

■水球体験会

【時間】15時～15時45分【対象】小学生以上

■ドライランド

【時間】15時～16時【内容】主に水泳選手が行う陸上トレーニングを体験【対象】小学生以上【定員】20人

市立武道館（住吉町）

■お菓子プレゼント

【時間】9時～※先着100人【対象】小学生以下
■初心者教室
①なぎなた【時間】9時～11時【対象】小

表 10月10日に無料開放する体育施設

施設	開放時間	対象など
盛岡体育館（上田三☎652-8855）	トレーニング室 8時～21時 子ども遊具広場 9時～14時半	小学生以上 保護者同伴
盛岡タカヤアリーナ（本宮五☎658-1212）	トレーニング室 9時～21時	小学生以上
市立総合プール（本宮五☎634-0450）	メインプール※時間帯で利用できるコースが変更	10時～20時半 水泳帽着用
みちのくコカ・コーラボトリングリンク（本宮五☎601-5001）	スケートリンク 11時15分～18時	貸靴代は有料
市弓道場（加賀野四☎654-6801）	弓道場 9時～21時	中学生以上。中・高校生は保護者同伴。用具持参
浜民運動公園総合体育館（川崎字川崎☎683-1636）	トレーニング室 9時～21時	利用カードを持っている人

※各施設の室内を利用する際は室内用の靴をご用意ください（弓道場とみちのくコカ・コーラボトリングリンクを除く）

色づく草木

秋空の下をウォーキング

■ノルディックウォーキング～秋の中津川を楽しむ

【日時】10月17日(月)10時～12時
【場所・内容】もりおか歴史文化館（内丸）前に集合し、御厩橋～山賀橋の周回コース約6キロをポールを使って歩く
【定員】20人
【費用】800円※ポール貸し出し200円
【申し込み】10月4日(火)10時から、まつぞのスポーツクラブ☎663-9280で先着順に電話受け付け

■御所湖一周ウォーキング

【日時】10月29日(土)9時45分～13時15分
【場所】御所湖広域公園・つなぎ多目的運動場（繫字除キ）
【内容】「新日本を歩く道紀行100選、水辺の道」に選ばれたコースを、ウォーキングは①7キロ②10キロ③15キロの3コースに、ノルディックウォーキングは①5キロ。（初心者講習有り）②10キロの2コースに分かれて歩く
【費用】500円※ノルディックウォーキングは先着50人にポール無料貸し出し
【申し込み】つなぎスポーツ研修センター☎681-6880で電話受け付け。住所と名前、年齢、電話番号、参加コースを記入したファクス681-6818でも受け付けます。10月26日(火)17時締め切り

楽しく交流！

グラウンドゴルフ教室

【日時】10月17日(月)9時半～12時15分

【場所】ふれあいランド岩手（三本柳8）

【内容】障がいのある人たちと一緒にグラウンドゴルフを行い、参加者同士で交流を楽しむ

【定員】30人

【申し込み】10月4日(火)9時から、市身体障害者スポーツ推進協議会の小野寺さん☎622-6507で先着順に電話またはファクスで受け付け

秋の味覚！

いものこ汁おふるまい

手作りのいものこ汁を無料で振る舞います。開催場所や日時などは表のとおり。無くなり次第終了です。【問】農政課内、市産地直売所連合会☎626-7540

表 場所や日時、振る舞う杯数

場所	日時	杯数
あすなる屋羽場店（羽場16）	10月の毎週木曜11時～	各50杯
てんぐの里106（川目6）	10/9日11時～14時	300杯
サン・フレッシュ都南（下飯岡21）	10/15(土)・16(日)・9時～	各100杯
上鹿妻の産直あいざい館（上鹿妻山崎）	10/15(土)・16(日)・10時半～	各150杯

上田公民館 まつり

【日時】10月8日(土)～10日(月)

9時～16時半※10日は15時まで

【場所】上田公民館（上田四）

【問】同館☎654-2333



昨年の上田公民館まつりの様子

表 上田公民館まつりのイベント

※◆印は事前申し込みが必要です。詳しくは同館へお問い合わせください

イベント名	日時	内容など
舞台発表	10/8(土)は9時半～12時、10月は9時半～12時と13時10分～15時	能楽や琵琶、ラウンドダンス、民謡、和音、吹奏楽、ハーモニカなどを披露
おもてなし	10/8(土)・10月、11時～	手作りの「さくさくクッキー」を各先着50人に振る舞い
茶会	10/9(日)10時～15時※9時半～14時半に受け付け	煎茶道三彩流彩茗会と武者小路千家岩手官休会による茶会【費用】900円（2席分）
ミニコラボコンサート	10/9(日)10時半～11時半	コーラスとハーモニカの共演により懐かしいメロディーを披露
社交ダンスパーティー	10/9(日)14時～16時半	社交ダンスを披露
◆たのしい電波教室～FMI Cラジオをつくってみよう！～	10/8(土)13時～15時半	電波について学ぶDVDを鑑賞後、半田ゴテを使ってラジオを作る
作品展示	期間中	同館で活動するサークルなどによる絵画や陶芸、生け花、絵手紙作品などを展示

都南公民館まつり ・都南芸術祭

【日時】10月21日(金)～23日(日)

10時～17時※23日は16時まで

【場所】都南公民館（永井24）

【問】同館☎637-6611



昨年の都南公民館まつり・都南芸術祭の様子

表 都南公民館まつりのイベント

※★印は事前申し込みが必要です。同館で電話または直接受け付け。10/13(木)17時締め切り

イベント名	日時	内容など
★シニア木工体験教室	10/21(金)10時～12時	オリジナルの木工作品制作【費用】450円
★親子のやさしい陶芸教室	10/22(土)10時～12時	窯で焼く本格的な陶芸を親子で体験【費用】1000円
茶会	10/22(土)10時～15時	表千家による茶会【費用】300円
飲食コーナー	10/22(土)・23日、11時～14時	季節の汁物やおにぎりなどを販売
舞台発表	10/22(土)・23日、11時～16時	合唱や吹奏楽、伝統芸能などを披露
たのしい子どもあそびコーナー	10/23(日)10時～12時	手作りおもちゃや懐かしい遊びで遊べるコーナー
読み聞かせわらべうた	10/23(日)11時～12時	赤ちゃん向けのお話会【対象】1歳前後の子
パザー	10/23(日)12時～15時	例年売り切れ続出のパザーでお気に入りの一品を見つけよう
わくわくスタンプラリー	期間中	館内を回ってポイントを集め景品をゲット！
作品展示	期間中	同館で活動するサークルなどによる水墨画、ちぎり絵、パッチワーク、絵画作品などを展示

中央通勤労青少年 ホーム祭

「見る！食べる！ホーム祭 今年はきのこ！！」をテーマに、秋の味覚きのこにまつわる楽しい企画やいろいろなイベントが盛りだくさんです。

【日時】10月16日(日)10時～15時

【場所】中央通勤労青少年ホーム（中央通3）

【内容】

- ▶きのこ汁やきのこの炊き込みご飯の販売
- ▶当たり付き餅まき
- ▶茶席
- ▶作品展示 など

【問】同ホーム☎623-2701



昨年の中央通勤労青少年ホーム祭の様子

玉山地域公民館 まつり

【日時】10月29日(土)・30日(日)、10時～15時半

【場所】浜民公民館・姫神ホール（浜民字鶴塚）

【内容】

- ▶作品展示：公民館利用団体などによる手芸や絵画、写真、生け花、書道、俳句などの作品を展示
- ▶舞台発表：ピアノやダンス、楽器演奏、民謡などを披露
- ▶その他体験コーナー：お茶席や生け花の体験、フリーマーケットなど

【問】同館☎683-2354



昨年の公民館まつりの様子

