

# 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
やさしいエアロ コミスボクブ東厨川 (前九三年) ☎641-8484	10/22～11/19 土曜 19時～20時 厨川児童センター (前九三年)	音楽に合わせて楽しく体を動かす (各500円)	10人 ※小学生以上 (小学生は保護者同伴)	10/19 (水) 13時
健康ヨガ教室 まつぞのスポーツクラブ (北松園一) ☎663-9280	10/25(火)・11/8(金)全2回 10時～11時半 松園地区公民館 (東松園二)	体が楽になるヨガ運動 (1200円。初めての人は無料)	20人 ※20歳以上	10/18 (火) 10時
いきいきスポーツ倶楽部 まつぞのスポーツクラブ (北松園一) ☎663-9280	10/26～11/16 水曜、15時～16時半 松園地区公民館 (東松園二)	介護予防のための筋力アップ運動や健康体操 (各400円)	20人 ※60歳以上	10/18 (火) 10時
郷土料理・きりせんしょ作り教室 都南老人福祉センター (湯沢1) ☎638-1122	10/27(木) 10時～12時	郷土料理の実習と試食 (200円)	10人	10/18 (火) 10時
みんなのおしゃべりルーム もりおか女性センター (中ノ橋通一) ☎604-3304	10/27(木) 10時半～12時半	「夫婦ってなんだろう…!」をテーマにグループで話し合う(無料)	5人 ※女性	10/20 (水) 10時
ハロウィンの魔女のオーナメントオブジェの製作 都南ついでいの森(湯沢1) ☎638-2270	10/28(金)・29(土) 9時半～15時	電動糸ノコ機を使い、オーナメントを製作 (各2000円)	各8人 ※中学生以上	10/20 (水) 9時
水と緑の都 ～盛岡町家の歴史探訪～ 環境企画課☎626-3754	10/29(土) 9時半～12時	大慈寺町や鉈屋町周辺の先人ゆかりの町を散策(28円)	20人	10/18 (火) 9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	11/2～30 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3～24カ月の子と保護者	10/18 (火) 10時
ボルドブラでリフレッシュ! サンライフ盛岡(仙北二) ☎635-9600	11/2(水) 10時～11時半	バレエやピラティス、ヨガなどを取り入れた新感覚エクササイズを体験する(500円)	20人	10/18 (火) 10時
	11/2(水) 10時～15時	デジカメ活用・取り込み加工編 (2500円)	16人	10/26 (水) 10時
	11/4(金) 10時～15時	タブレット端末・使いこなし編 (2300円)	10人	10/28 (金) 10時
	11/8(火)～10(木)全3回 9時半～12時半	ワード・使いこなし編 (4400円)	11/1 (火) 10時	
じっくり学ぶパソコン教室 西部公民館(南青山町) ☎643-2288	11/15(火)～17(木)全3回 9時半～12時半	エクセル・初めて編 (4400円)	16人	11/8 (火) 10時
	11/22(火) 10時～15時	ワードで作る年賀状 (2500円)		11/15 (火) 10時
	11/24(木)～25(金)全2回 10時～16時	インターネット&メール(ウィンドウズ10)(4400円)		11/17 (木) 10時
もりおか近郊自然歩道を散策しよう 環境企画課☎626-3754	11/3(木) 9時～13時	エコアス広場から四十四公園まで約5.5kmを散策(28円)	20人	10/18 (火) 9時
①盛岡と林中と常磐津 ～美演を交えて～ ②学芸員講座 常磐津林中 先人記念館(本宮字蛇屋敷) ☎659-3338	①11/3(木) 13時半～15時 ②11/12(土) 13時半～14時半	①常磐津文字兵衛さんの美演を交えた講座②担当学芸員による講話(いずれも無料)	各50人	10/22 (土) 9時
赤ちゃんとヨガ教室 飯岡地区公民館(下飯岡8) ☎637-2270	11/4(金)・11(金)全2回 10時～11時半	赤ちゃんとスキップを取りながらのヨガ (144円)	12組※首が据わった3～10カ月の子と保護者	10/19 (水) 9時
ノルディックウォーキング教室 まつぞのスポーツクラブ (北松園一) ☎663-9280	11/4(金)・11(金)全2回 10時～11時半 高松公園(高松一)	ポールを使った歩き方を学ぶ(1000円)・ポールレンタル1回200円)	20人	10/18 (火) 10時
じいじ、ばあーと一緒に昔あそびをしよう! in神社ひろば 河南公民館(松尾町) ☎622-2258	11/5(土) 13時半～16時 松尾神社 (茶畑一)	身近な物を使った昔遊びを体験 (152円)	15人 ※小学1～3年生	10/18 (火) 10時
初歩の点字教室 市地域福祉センター (手域森14) ☎696-5640	11/5～26 土曜、全4回 18時～20時	点字と障がい者への援助について学ぶ(648円)	15人 ※初心者	10/20 (木) 9時
悪徳商法・特殊詐欺撃退作戦 講座 松園地区公民館(東松園二) ☎661-8111	11/8(火) 10時～11時半	最新の悪徳商法などの実態と被害に遭わないための手立てを学ぶ(無料)	40人	10/18 (火) 9時
パソコンミニセミナー 起業応援するネット (中ノ橋通一) ☎624-3583	11/10(木) 13時～15時	エクセルの関数を使って請求書を作成(無料)	6人 ※起業や就労を目指す女性	10/18 (火) 10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：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
思い通り! フォトショップで写真加工 西部公民館(南青山町) ☎643-2288	11/12(土)・13(日)全2回 10時～16時	写真の取り込みから補正・加工まで、ソフトの使いこなし方を学ぶ(4814円)	16人	11/4 (金) 10時
フラクタル心理学で ダイエット!? サンライフ盛岡(仙北二) ☎635-9600	11/12(土) 13時半～15時半	大なる思考と瘦せる思考の違いや、自分の思考パターンを知り、ダイエットに生かす(2000円)	12人	10/19 (水) 10時
親子で楽しむわらべうたと 絵本の講座 都南図書館(永井24) ☎637-3636	11/16(水) 10時～12時	わらべうたの実演や絵本についてのお話(無料)	20人	10/22 (土) 10時
男の料理教室 浜民公民館(浜民字鶴塚) ☎683-2354	11/19(土) 10時～13時半	パンを使った簡単なランチとおやつを作り試食(800円)	20人 ※18歳以上の男性	11/2 (水) 9時
女性起業芽でる塾 起業応援するネット (中ノ橋通一) ☎624-3583	11/19(土)・20(日)全2回 10時半～15時半	起業のための相談と事業計画作り(500円)	5人 ※起業を目指す女性	10/18 (火) 10時
マーブルアートで クリスマス! サンライフ盛岡(仙北二) ☎635-9600	11/19(土) 13時半～16時	ビー玉とワイヤーを使ってクリスマスリースを作る(2200円)	12人	10/20 (木) 10時
働く女性の こころから講座 もりおか女性センター (中ノ橋通一) ☎604-3303	11/22(火)・29(火)全2回 18時半～20時半	ストレッチヨガで体をほぐしながら心と体の問題について考える(無料)	15人 ※就労している女性	10/18 (火) 12時
エコアス広場で植樹&ミニ箱 庭枯山水作り 環境企画課☎626-3754	11/23(水)10時～12時 エコアス広場 (上田字上堤頭)	植樹と自然素材を使ったミニ箱庭作り(528円)	20人	10/18 (火) 10時
表千家茶道教室 西部公民館(南青山町) ☎643-2288	11/24～12/15 木曜、全4回 13時半～16時	日本の伝統文化である茶の湯の魅力や楽しみに触れる(1300円)	20人	11/9 (水) 10時
地産地消! 親子で手打ちそば体験 環境企画課☎626-3754	11/26(土) 10時～11時半 ユートランド姫神 (下田字生田)	市内で収穫されたそば粉を使い手打ちそば体験(1組856円)	10組 ※小学生と保護者	10/18 (火) 10時
もりおかユース塾2016 公開講座② 男女共同参画青少年課 キャラホール (永井24)	11/26(土) 13時半～15時半	秋田県盛岡市のひきこもり支援の経緯や回復の様子について学ぶ(無料)	500人	10/18 (火) 10時
子ども心と体をつくる 豊かな食生活 とりょう保育園子育て支援センター(肴町) ☎651-8580	11/29(火) 10時～11時半 西部公民館 (南青山町)	食生活コンサルタントの下田田美子さんによる講演(無料)	40人 ※1歳～就学前の子を持つ母親	10/21 (金) 10時
もりおか男性塾介護編 もりおか女性センター (中ノ橋通一) ☎604-3303	11/30(水)・12/2(金)・7(土)、全3回 10時～12時	親や妻の介護に直面したときの対処の仕方を学ぶ(無料)	15人 ※男性	10/20 (木) 10時
こんにちはママさん講座 あんりょうコース とりょう保育園子育て支援センター(肴町) ☎651-8580	12/1(木)・8(木)全2回 9時50分～11時半 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 ※28年4～6月生まれの子と保護者	10/25 (火) 10時

※電話で申し込む講座は7ページに続きます

### 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、主催する団体へ提出してください。定員を超えた場合は選考。

講座名・主催・連絡先	日時・回数・会場	内容 (受講料)	定員	申込期限 申込用紙配置場所
秋の盛岡城跡公園で遊ぶ 公園みどり課 ☎639-9057	11/5(土) 9時半～13時 盛岡城跡公園(内丸)	焼き芋とフォトフレーム作り (300円)	30人	10/28(金)12時 公園みどり課
地域福祉中核人材育成 講座(基礎編第2期) 地域福祉課☎626-7509	11/19(土)・12/10(日) 10時～12時 市総合福祉センター (若園町)	まちづくりの観点から子育て支援や福祉について学ぶ(無料)	20人	10/28(金)17時半 地域福祉課
ひとり親家庭パソコン講座 県母子寡婦福祉連合会 (本町通三丁目19-1) ☎623-8539	11/22(火)～30(土) (土・日曜、祝日を除く) 全6回、9時半～16時半 (22・30日は16時まで) 肴町恵ビル(中ノ橋通一)	ひとり親家庭の親を対象に仕事に役立つパソコンの基本を学ぶ(無料)	12人	11/8(火)16時 県母子寡婦福祉連合会

### ファクスで申し込む講座

①住所②名前③年齢④電話番号⑤講座名を記入し、ファクス614-1020でお申し込みください。11月4日(金)17時必着。定員を超えた場合は抽選。【問】中央卸売市場☎614-1000

講座名	日時・会場	内容 (受講料・費用)	定員
卸売市場開放デー 【料理教室】	11/19(土)10時～12時 中央卸売市場(羽場)	市場が届けられる安全で安心な生鮮食材を使った料理教室(1000円)	30人

中央通労働青少年ホーム(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)【会費】500円【申込開始】10/18(火)12時

講座名	日時など	定員	費用など
手打ちそば	11/2～16、水曜、全3回	8人	材料代2700円
秋冬のメイク	11/5(土)10時～12時	10人	化粧品道具がある人は持参
秋の和菓子作り	11/10(木)・17(木)、全2回	10人	材料代1500円
アロマで心と体を美しく元気に!	11/11～25、金曜、全3回	10人	材料代3000円
男子ごはん 肉のごちそう!!	11/14(月)・21(月)、全2回	10人	材料代3000円、対象:男性
クリスマスリース作り	11/19(土)13時半～15時半	10人	材料代1000円
ぐいすというときに役立つ 救急救命法	11/30(水)	15人	

盛岡市体育館(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	11/8～12/13 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	10/18 (火) 10時
パワーヨガ入門	11/10～12/15 木曜、全6回 19時～20時	パワーヨガの基礎を体験 (4320円)	20人 ※16歳以上の初心者	10/18 (火) 10時
ファーストサイン 教室	11/11～25 金曜、全3回 10時～11時半	赤ちゃんとの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4～18カ月の子と保護者	10/18 (火) 9時
アロマで リラクسسヨガ	11/17～12/22、 水曜、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	10/19 (水) 10時
楽々 エアロビクス	11/17～12/22 水曜、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	10/19 (水) 10時

みちのくココ・コーラボトリング(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	①10/25(火) ②11/8(火) 10時半～11時半	椅子を使った骨盤体操や骨盤ピラティス (各500円)	各5人 ※50歳以上の女性	①10/19(水) ②10/25(火) 13時
初心者スケート 教室	11/3(水)9時半～11時と5(土)・6(日)11時半～13時、全3回	スケートの基礎と滑走技術の習得 (3500円)	小学生50人、中学生～60歳10人	10/19 (水) 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
11月水球教室 ①月4回 ②月8回 ③月12回 ④フリー	11/3(水)～27(日) 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 (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	10/22 (土) 10時
各種水泳教室や アクアビクス、幼児 水泳など	11/7(月)～12/24(日) ※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4320～6048円)	各40人 (土曜幼児水泳のみ30人)	10/25 (火) 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リラクسسヨガ	11/7(月)～12/22(木) 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 ⑤14時～15時 ※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ゆったりとしたヨガの呼吸に合わせた体動かす (各1944～4536円)	①15人※18歳以上 ②10人※小学1～3年生 ③10人※小学4～6年生 ④15人※16歳以上の女性 ⑤10人※18歳以上	10/25 (火) 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	11/11～12/16 金曜、全5回 ①13時45分～14時45分 ②15時～15時30分 ③15時45分～16時半 ④16時45分～17時半	初級レベルの英会話を学ぶ (8100円。②のみ6480円)	各8人 ※①18歳以上 ②3～4歳③5～6歳④小学1～2年生	10/25 (火) 15時
障がい者 体育あそび	11/12(土) ①9時半～10時半 ②10時45分～11時45分	ストレッチを中心に遊びながら楽しく体を動かす (756円)	各10人 ※知的・発達障害がある子①小学1～3年生②小学4～6年生	10/25 (火) 13時半
ドライランド教室	11/21～12/5 月曜、全3回 12時10分～13時	上半身を中心に、水泳のためのストレッチなどの体幹トレーニングを習得(1944円)	20人 ※18歳以上	10/24 (月) 10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

### 往復はがきで申し込む講座

往復はがきに①住所②名前(ふりがな)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
公民館サークル ヨーガ花陽会 ☎020-0013愛宕町14-1 中央公民館☎654-5366	11/1～11/22 火曜、全4回 13時～14時	肩こりや腰痛、冷え症対策の運動 (500円)	6人	10/25 (火)
家呑みOYAJI講座 ～簡単つまみ居酒屋めし～ ☎020-0873松尾町3-1 河南公民館☎622-2258	11/6(日)・12(土)・20(日)、全3回 14時～16時	晩酌に合う簡単つまみ作りを通じて食生活を考える (2000円)	6人 ※20歳以上の男性	10/21 (金)

### 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
学芸講座「東北の縄文土器」 遺跡の学び館(本宮字荒屋) ☎635-6600	10/23(日) 13時半～15時	東北の縄文土器の特徴について解説 (無料)	80人
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	10/28(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
キンポールスポーツ講習・交流会 市スポーツ推進委員協議会 ☎641-8484(市屋内ゲートボール場) 盛岡市体育館(上田三)	11/5(土) 13時半～15時半	基本ルールを学び、ゲームを通して交流(無料) ※小学3年生以上	なし
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	11/11(金)14時半～15時半 市民文化ホール (盛岡駅西通二)	I B C 若手放送アナウンサーの大家富夫さん の講演(無料)	1200人
講演会「縄文時代中期大木式土器の特徴と地域性」 遺跡の学び館(本宮字荒屋) ☎635-6600	11/20(日) 13時半～15時半	東北大埋蔵文化財調査室の菅野智則さんによる講演(無料)	80人
健康づくり! マッサージ等指導教室【問】長寿社会課☎603-8003 マスター講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			
	日時	会場	
11/4(金)13時半～15時半	青山老人福祉センター(青山三)		
11/9(水)13時半～15時半	玉山総合福祉センター(浜民字泉田)		
11/15(火)10時15分～12時15分	愛宕山老人福祉センター(愛宕下)		
11/16(水)13時半～15時半	厨川老人福祉センター(前九三年)		
※10月は教室を開催しません			

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
現地集合! 盛りだくさん! 散策・リース・そば打ち体験 ☎028-2711坂戸大字の平31-1 外山森林公園☎681-5132	11/8(火) 9時半～14時半	新そばのそば打ち体験と試食、クリスマスリース作り (1500円)	30人	10/28 (金)
シニア向けスマホ講座 ☎020-0134南青山町6-1 西部公民館☎643-2288	11/8(火) 13時半～15時半	基本操作と振り込み詐欺などのトラブルから身を守るポイントを学ぶ(無料)	20人 ※50歳以上 でスマホフ ォン初心者	10/27 (木)
子育て応援講座 ☎020-0013愛宕町14-1 中央公民館☎654-5366	11/9(水)・16(水)全2回 10時～11時半	きょうだいの育児に関する悩みを減らし子育てのヒントを学ぶ(無料)	10組 ※就学前の子と保護者	10/27 (木)
公民館サークル 能楽(謡曲)講座 ☎020-0013愛宕町14-1 中央公民館☎654-5366	11/9(水)・16(水)・22(火)、全3回 13時～15時	能楽について学び、小話(宝生流)を稽古する(500円)	5人	11/2 (水)
解説講座 ～くずし書きに親しんでみよう～ ☎020-0871中ノ橋通一丁目10 盛岡てがみ館☎604-3302	11/10～24 木曜、全3回 13時半～15時	くずし書きで書かれた先人の手紙を読み解く (1000円)	30人	10/27 (木)
大人のための健康講座 ☎020-0834永井24-10-1 都南公民館☎637-6611	11/10～24 木曜、全3回 19時～20時半	体の内外から健康を保つための運動と講話(500円)	30人	11/1 (火)
盛岡の先人に学ぶ講座 ☎020-0106東松園二丁目5-3 松園地区公民館☎661-8111	11/11(金)・18(金)の10時～12時と11/25(金)9時～15時、全3回	盛岡の先人の偉大さに触れる (200円。25日の昼食代は実費)	20人	11/1 (火)
公民館サークル 拓本基礎講座 ☎020-0013愛宕町14-1 中央公民館☎654-5366	11/12・19・12/3・10 土曜、全4回 9時～12時	拓本の基礎を学ぶ (500円)	5人	11/3 (木)
岩手大学農学部を訪ねて ☎020-0013愛宕町14-1 中央公民館☎654-5366	11/15(火)9時～15時半と22(火)10時～14時 全2回	大学の地域貢献について学び、資料館や演習林などを見学(500円。保険料・入場料別途)	20人	11/6 (日)
環境講座 電力と再生可能エネルギー ☎020-0013愛宕町14-1 中央公民館☎654-5366	11/16(水)・25(金)10時～11時半、 30(水)8時半～16時半 全3回	電力自由化や省エネ住宅の仕組みを学び、発電所		