

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
健康ヨガ教室 まつぞのスポーツクラブ (北松園一) ☎663-9280	11/22(火)・12/13(火)、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 (各600円。初めての人は無料)	各20人 ※20歳以上	11/18(金) 10時
クリスマスのオーナメントや壁飾りの製作 都南つどいの森 (湯沢1) ☎638-2270	11/25(金)・26(土) 9時半～15時	電動糸ノコ機でクリスマスツリーの飾りなどを製作 (各2000円)	各8人 ※中学生以上	11/21(月) 9時
ベビーヨガを体験してみませんか 日本ヨガ連盟若手担当の梅原さん ☎080-5509-0707	11/25(金) 10時～11時半 市保健所 (神明町)	ベビーヨガの体験 (無料) 1017409	20組※首が据わった3～12カ月の子どもと保護者	11/18(金) 10時
ミニ箱庭・枯山水作り教室 都南つどいの森 (湯沢1) ☎638-2270	11/26(土) 10時～12時 都南サイクリングターミナル (湯沢1)	風情あるミニ箱庭を作る (500円)	30人	11/18(金) 9時
クリスマスリース作り教室 都南老人福祉センター (湯沢1) ☎638-1122	11/29(火) 10時～12時	自然素材でクリスマスリースを作る (1500円)	8人 ※60歳以上	11/18(金) 10時
エコクラフト講座 飯岡地区公民館 (下飯岡8) ☎637-2270	11/29(火)・12/13(火)、全2回 10時～15時 飯岡農業構造改造センター (下飯岡8)	エコクラフトの紙ひもを使って、籠作り挑戦 (300円)	10人	11/21(月) 9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	11/30～12/21 水曜、15時～16時半 松園地区公民館 (東松園二)	筋力アップ運動や健康体操などで介護予防 (各400円)	各20人 ※60歳以上	11/18(金) 10時
フライパンと電子レンジでスピード調理 簡単料理教室 西部公民館 (南青山町) ☎643-2288	12/1～15 木曜、全3回 9時半～12時	フライパンと電子レンジを使った簡単調理法でハンバーグなどを作る (2000円) 1017350	16人	11/22(火) 10時
じゅくり学ばパソコン教室 西部公民館 (南青山町) ☎643-2288	12/1(木) 10時～15時	ワードで作る年賀状 (2500円) 1017385	16人	11/24(木) 10時
	12/7(水)～9(金) 全3回 9時半～12時半	ワード初めて編 (4400円) 1017386	16人	11/30(水) 10時
	12/20(火) 10時～15時	タブレット端末初めて編 (2400円) 1017397	10人	12/13(火) 10時
ブ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	12/2(金)・9(金) 10時～11時半 高松公園 (高松一)	ボールを使った歩き方を学ぶ (1000円)。ボール貸し出し1回200円) 1017387	20人 ※20歳以上	11/18(金) 10時
ダーツ教室 市身体障害者スポーツ推進協議会の小野さん ☎622-6507	12/3(土) 9時半～12時 栗駒労働会館 (青山四)	ダーツを通じた健康維持・増進と仲間づくり (無料)	なし。11/25(金)17時までの受け付け	11/18(金) 9時
障がい者のための料理教室 もりおか障害者自立支援プラザ (三本柳13) ☎632-1331	12/3(土) 10時～13時半 ふれあいランド若手 (三本柳8)	一人暮らしでも簡単に作れる料理を学ぶ (無料)	15人 ※障がい者とその関係者	11/21(月) 9時
親子でエコクッキング！ 環境企画課 ☎626-3754	12/3(土) 10時半～12時半 高松地区保健センター (上田字毛森)	親子で季節のメニューやエコな調理方法を学ぶ (1人528円)	8組 ※小学生と保護者 A	11/18(金) 10時
ステキにクリスマスツリー クリスマスツリーをつくらう！ サンライフ盛岡 (仙北二) ☎635-9600	12/3(土) 13時半～15時半	草木や木の実を使ってクリスマスツリーの壁掛けを作る (2800円)	10人	11/18(金) 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。

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

A：会場までバスで移動する講座

7桁の数字：広報ID

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
つるを編んでみよう！ 遺跡の学び館 (本宮字荒屋) ☎635-6600	12/4(日) 9時半～12時	小物入れを作る (1組1600円) 1009440	10組 ※小学生と保護者	11/18(金) 10時
子ども向けワークショップ～年賀状を作ろう 盛岡てがみ館 (中ノ橋通一) ☎604-3302	12/4(日) 13時半～15時半 プラザおでっ (中ノ橋通一)	消しゴムハンコを使って年賀状作り (300円)	20人 ※小学生、3年生以下は保護者同席	11/19(土) 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	12/7～21、水曜 13時～14時15分 松園地区公民館 (東松園二)	消しゴムハンコを使って年賀状作り (1回1250円。3回3000円)	各20組 ※首が据わった生後3～24カ月の子どもと保護者	11/18(金) 10時
パソコンセミナー 起業応援ルーム芽でるネット (中ノ橋通一) ☎624-3583	①12/8(木) 10時～12時 ②12/21(水) 13時～15時 プラザおでっ (中ノ橋通一)	①写真を加工して年賀状を作る ②エクセルでカレンダーを作る (無料) 1017304	①6人 ②4人 ※起業や就労を目指している女性	11/18(金) 10時
年越し！手打ちそば教室 乙部地区公民館 (乙部6) ☎696-2081	12/9(金) 10時～12時 乙部農業構造改造センター (乙部6)	そばの打ち方を学ぶ (500円) 1017411	15人	11/22(火) 9時
終活セミナー 「これからの人生をより良く生きていくために」 もりおか女性センター (中ノ橋通一) ☎604-3303	12/9(金)・16(金) 全2回 13時半～16時 プラザおでっ (中ノ橋通一)	講義を聞きエンディングノートを書き方などを学ぶ (無料) 1017367	30人	11/21(月) 10時
大人のクラフト教室 浜民公民館 (浜民字鶴塚) ☎683-2354	12/10(土) 8時半～16時半 木材工芸センター (八幡平市)	木材を加工してベビーチェアを作る (3030円) A	20人 ※18歳以上	11/18(金) 9時
素敵にアレンジメント～和モダンなお正月飾りアレンジ サンライフ盛岡 (仙北二) ☎635-9600	12/10(土) 13時半～15時半	造花やプリザーブドフラワーを使って正月飾りを作る (2500円)	10人	11/22(火) 10時
子育てママのリフレッシュ講座 西部公民館 (南青山町) ☎643-2288	①12/14(水) 10時～12時半 ②12/21(水) 10時～11時半 全2回	①薬膳料理教室 ②ヨガ体験 (2500円) 1017356	16人	11/24(木) 11時
防災講座 都南公民館 (永井24) ☎637-6611	12/15(木) 14時～15時半	地域の防災について学ぶ (無料)	30人	11/18(金) 10時
はじめてのパソコン教室 西部公民館 (南青山町) ☎643-2288	12/17(土)・18(日) 全2回 10時～16時	パソコンの基本操作を学ぶ (4080円) 1017394	16人	12/9(金) 10時
ペルー料理で楽しむX'mas 盛岡国際交流協会 (内丸) ☎626-7524	12/18(日) 11時～15時 プラザおでっ (中ノ橋通一)	ペルー出身者からクリスマス料理と文化を学ぶ (1000円)	20人	11/21(月) 10時
ミニ門松づくり体験教室 乙部地区公民館 (乙部6) ☎696-2081	12/20(火) 10時～12時 乙部農業構造改善センター (乙部6)	ミニ門松を作る (2000円) 1017410	15人	11/24(木) 9時
親子の休日 (料理教室) 浜民公民館 (浜民字鶴塚) ☎683-2354	12/23(金) 14時～16時	手軽にできるカップケーキ作り (1人530円)	20人 ※小学生と保護者	12/3(土) 9時
冬休み学びっこクラブ 中央公民館 (愛宕町) ☎654-5366	①12/27(火) ②12/28(水) 10時～11時半	①親子で紙工作 ②カルタなどの昔遊び (無料) 1017379	①小学生と保護者8組 ②小学生10人	11/18(金) 10時
パイプオルガン子ども講座 市民文化ホール (盛岡駅西通二) ☎621-5151	来年1月14日(土) 13時半～15時半	オルガニストの演奏やオルガン内部の見学など (1人1000円)	30人 ※小学3～6年生	12/7(水) 10時

※電話で申し込みの講座は7ページに続きます

ゆびあすの①フロア教室②第3期水泳教室 (電話で申し込み講座)
【主催・会場】 ゆびあす (上田字小鳥沢) ☎662-1414 【期間】 ①毎月3～5回②12/9金～来年3/7火、全10回 【受講料】 ①月1800～2400円②月6000～7000円 【申込開始】 ①11/26日10時②11/27日10時
●各教室の開催時間や内容など、詳しくはゆびあすのホームページをご覧ください

教室名	曜日	対象	定員
よくばり健康塾★	月曜・木曜		各25人
やさしいピラティス	月曜★ 金曜		20人 30人
はじめて太極拳～初級★	月曜	18歳以上*	20人
カラダメンテナンス入門	火曜		25人
身体も心もリフレッシュ★	火曜		35人
① ストレッチング★	火曜		25人
① ベリーダンス★	火曜		20人
① さわやかアロマヨガ★	水曜		20人
① エアロビクス★	水曜		25人
Jr (ジュニア) ダンス	水曜・木曜	小学生	各15人
かんたんステップエクササイズ★	水曜・金曜		各20人
リラックスお昼ヨガ★	木曜		20人
癒しの夜ヨガ	金曜	18歳以上*	20人
シェイプアップボクシング★	木曜		20人
ダンスエアロ★	金曜		25人
太極拳	土曜		25人
② スイミングクリニック	火～木曜		各10・25人
② アクアエクササイズ	火・水・金曜★		各30人
② 幼児水泳	火～金曜	4～6歳	各30人
② 小学生水泳 (初級)	火～金曜	小学生	各60人
② 初心者水泳	水曜	18歳以上*	25人
② アクアウォーキング	金曜		30人
② 選べるレッスン (★印の教室から好きなものを週1回受講)		18歳以上*	15人

*高校生を除く

中央通動労青少年ホーム (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 (求職可) 【登録料】 400円
【申込開始】 11/18(金)12時 ●詳しくは同ホームのホームページをご覧ください

講座名	日時など	定員	費用など
マールアートのお正月飾り	12/1(木)・8(木)、全2回	10人	材料代1500円
ワードステップアップ講座	12/6～12/20、火曜、全3回	10人	【対象】 ワードの基本操作ができる人
覚えて楽しい！簡単マジック	12/7(水)・14(水)、全2回	8人	材料代1000円
クリスマス&新年のパスティアート	12/10(土)	8人	材料代2000円
若い人のためのライフプランおひとりさま編	12/12(月)	15人	筆記用具持参
パパッとクリスマスキャンドルケーキ作り	12/14(水)	10人	材料代600円。エプロン、三角巾持参
冬のおもてなし料理	12/15(木)	10人	材料代1800円。エプロン、三角巾持参

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
ゆらっくす	①11/24(木) 10時半～11時半	骨盤体操やピラティス※①はイスやマットに座って行う (①5000円②1350円)	各5人 ※50歳以上の女性	11/20(日) 13時
	②11/30～12/14 水曜、全3回			
	10時半～11時半			
カーリング教室 ①平日コース ②初級者コース	①11/30～12/21 水曜、全4回 13時～14時半	ルールや基本動作などを学ぶ (①4000円②高校生以下4000円、一般全4回、19時～21時6000円)	各10人※①18歳以上②小学生以上のカーリング経験者	11/19(土) 10時
	②12/5～26、月曜 全4回、19時～21時			
	12/12(月)・13(火)・15(水)、全3回 16時半～18時	スケートの基礎と滑走技術の習得 (3500円)	80人 (中学生以上は10人程度) ※小学生～60歳	11/21(月) 10時

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、ファクスでお申し込みください。11月18日(金)9時から先着順に受け付け。電話での問い合わせは、障がい福祉課☎613-8346へどうぞ。

講座名・主催・連絡先	日時・会場	内容 (受講料・費用)	定員 (※対象)
聴覚障がい者の緊急通報システム説明会 県聴覚障害者協会の菊池さん ファクス635-4836	11/23(水) 10時～12時 アイーナ (盛岡駅西通一)	インターネットで119番通報ができるシステムの利用方法を学ぶ。手話通訳あり (無料)	30人 ※聴覚障がい者とその関係者

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)
盛岡大学公開講座 盛岡大学・地域連携センター (滝沢市) ☎688-5555	11/19(土)13時～ ホテルルイズ (盛岡駅前通)	「いわてに恋して」をテーマに、盛岡大の教授・准教授が講演 (無料)
縄文講座～縄文人の暮らしと思想 西部公民館 (南青山町) ☎643-2288	11/26・12/3・10 土曜、全3回 10時～12時	縄文時代の生活様式や風習、思想についての講演 (500円) 1017347
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	11/30(水) 10時～12時と13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) 1017338
認知症サポーター養成講座 長寿社会課☎613-8144	12/9(金) 10時～11時半 浪民公民館 (浪民字鶴塚)	認知症の症状や対応の仕方について学ぶ。受講後、オレンジリングを配布 (無料)
結婚支援人材ボランティア (地域のおせっかいさん) 養成講座 日本結婚支援協会 (住吉町) ☎613-5100	①12/10(土)②来年1月28日(土)③2月19日(日) 13時半～16時半 ①③はプラザおでっ (中ノ橋通一)、②はアイーナ (盛岡駅西通一)	地域の中で結婚支援などを行うボランティアの養成講座。いずれか1回にご参加ください。独身の子を持つ家族も参加可能 (無料) 1017337

健康づくり！マッサージュ指導教室【問】長寿社会課☎603-8003 **1003805**
マッサージュ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15～25人。開始10分前から先着順【費用】無料※タオル持参

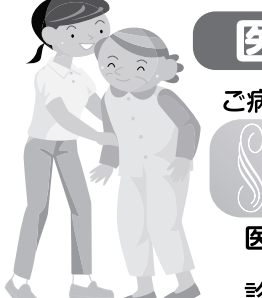
日時	会場
11/18・12/2・16、金曜、13時半～15時半	青山老人福祉センター (青山三)
11/24(木)10時～12時	都南老人福祉センター (湯沢1)
11/25(金)・12/16(金)、10時15分～12時15分	太田老人福祉センター (上太田郷工)
11/26(土)・12/6(火)・13(火)、10時15分～12時15分	愛宕山老人福祉センター (愛宕下)

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 期間
区界士遊塾～出前工作教室 ☎028-2631宮古市区界2-111 区界高原少年自然の家 ☎0193-77-2048 (愛宕町)	12/3(土) 10時～12時 中央公民館 (愛宕町)	区界高原の自然素材を使って作品づくり (500円)	40人 ※小学生とその家族	11/22(火)
かんたん！ワード&エクセル ☎020-0834永井24-10-1 都南公民館☎637-6611	12/3(土)・4(日) 全2回 10時～16時	ワードとエクセルの基本を学ぶ (4933円)	16人	11/24(木)
味噌作り教室 ☎020-0106東松園二丁目5-3 松園地区公民館☎661-8111	12/6(火) 9時半～15時半	県産大豆のみそ作り (1200円) 1017265	16人	11/22(火)
ラウンドダンス初心者講座 ☎020-0013愛宕町14-1 中央公民館☎654-5366	12/6～20 火曜、全3回 19時～20時半	リズムに乗って楽しく体を動かす (500円) 1017327	10人	11/29(火)
野菜名人の漬物教室～旬の新鮮野菜で食卓にもう一品！ ☎020-0066上田四丁目1-1 上田公民館☎654-2333	12/9(金) 10時～12時	採れたて新鮮野菜で漬物を作る (800円) 1017354	20人	11/28(月)
親子で手づくり！おいしいクリスマスケーキ講座 ☎020-0834永井24-10-1 都南公民館☎637-6611	12/10(土)、9時半～12時半と13時半～16時半 ※希望時間も記入	スポンジ焼きからケーキ作り挑戦 (各1500円。保険料別途)	各12組 ※小学生と保護者	11/30(水)
親子ふれあい講座 親子ふれあい講座 ☎020-0873松尾町3-1 河南公民館☎622-2258	12/17(土) 13時半～15時半	かわいいクリスマスキャンドルを作る (1人700円)	10組 ※小学生と保護者	12/7(水)

広告



医療保険適用

ご病気や障害、高齢等により歩行通院が困難な方が対象になります。

**あん摩・マッサージ・指圧師の
国家資格保持者が施術します。**

医療保険療養費の申請をする場合、医師の同意書が必要です。
(書類は治療院にあります)

診療時間／月曜日～土曜日 9:00～18:00(日曜定休)


在宅マッサージ

お気軽に
お電話ください。

レイス治療院

盛岡市三本柳10地割17-53
TEL019-656-6776

北上市村崎野7丁目74-14
TEL0197-68-2342



岩手銀行 都南支店
市役所 都南庁舎
交番

↑仙北 国道4号↑花巻
↑見前中
↑ホマック

レイス治療院

広告

患者様のプライバシーに配慮して、様々なこころの治療を行っております。



盛岡北心療クリニック

盛岡北の心療内科・精神科 | 院長 吉田 智之 | **019-643-0321** FAX / 019-643-0323 住所 / 若手県盛岡市月が丘3丁目29-2

診療時間

月	火	水	木	金	土(第1・3)
8:30-12:00	●	●	●	●	●
14:00-17:00	●	●	●	●	●

休診日：日曜日・祝祭日、第2・4・5土曜日

盛岡北心療クリニック 検索



盛岡北心療
クリニック
若手県
盛岡市月が丘3丁目29-2