

# 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<br>(受講料・費用)  | 定員<br>(※対象)                | 申込<br>開始           |
|--|--|---|----------------------------|--------------------|
| 健康講座 歌を楽しむ会<br>都南老人福祉センター<br>(湯沢1) ☎638-1122             | 3/30(木)<br>10時～11時                                     | 童謡や懐かしい歌謡曲を歌い脳を活性化させる<br>(無料)                               | 30人<br>※60歳以上              | 3/22<br>(水)<br>10時 |
| ママとベビーのハッピータイム<br>まつぞのスポーツクラブ<br>(東松園二) ☎663-9280        | 4/5～26<br>水曜、全4回<br>13時～14時15分<br>松園地区公民館<br>(東松園二)    | 週替わりでベビードダンスやベビーマッサージなど<br>(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     | 3/21<br>(火)<br>10時 |
| 社交ダンス教室<br>まつぞのスポーツクラブ<br>(東松園二) ☎663-9280               | 4/5～26、水曜<br>13時半～15時半<br>東松園北アパートコミュニティセンター<br>(東松園四) | 丁寧な指導で社交ダンスを楽しむ<br>(各500円)                                  | 各20人<br>※20歳以上             | 3/21<br>(火)<br>10時 |
| いきいきスポーツ倶楽部<br>まつぞのスポーツクラブ<br>(東松園二) ☎663-9280           | 4/5～26、水曜<br>15時～16時半<br>松園地区公民館<br>(東松園二)             | 週替わりで筋力アップ運動や健康体操を行う<br>(各400円)                             | 各30人<br>※55歳以上             | 3/21<br>(火)<br>10時 |
| ノルディックウォーキング教室<br>まつぞのスポーツクラブ<br>(東松園二) ☎663-9280        | 4/7(金)・14(金)<br>全2回<br>10時～11時半<br>高松公園(高松一)           | ポールを使った歩き方を学ぶ<br>(1000円、ポール貸出し200円)                         | 20人<br>※20歳以上              | 3/21<br>(火)<br>10時 |
| 大人のHIP HOP教室<br>まつぞのスポーツクラブ<br>(東松園二) ☎663-9280          | 4/7(金)・21(金)<br>16時～17時<br>松園地区公民館<br>(東松園二)           | 初歩からヒップホップを練習<br>(各1000円)                                   | 各20人<br>※60歳未満             | 3/21<br>(火)<br>10時 |
| ①アロマでリラックスヨガ教室<br>②楽々エアロビクス教室<br>盛岡体育館(上田三)<br>☎652-8855 | 4/13～6/8<br>木曜、全8回<br>①13時15分～14時15分<br>②14時半～15時半     | ①アロマの香りを楽しみながらヨガのポーズで体のゆがみを修正②シェイプアップのためのエクササイズ<br>(各5760円) | 各15人<br>※女性                | 3/18<br>(土)<br>10時 |
| はじめよう！キャラクターデザイン体験講座<br>サンライフ盛岡(仙北二)<br>☎635-9600        | 4/15(土)<br>15時～16時半                                    | オリジナルキャラクターのデザインを学ぶ<br>(500円)                               | 10人                        | 3/18<br>(土)<br>10時 |
| 春にうたう 詩吟講座<br>サンライフ盛岡(仙北二)<br>☎635-9600                  | 4/20(木)<br>10時～11時半                                    | 詩吟を楽しみながらの腹式呼吸で健康づくり<br>(500円)                              | 5人                         | 3/22<br>(水)<br>10時 |
| こんにちはママさん講座<br>「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   | 4/20(木)・27(木)<br>全2回<br>10時～11時半                       | 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<br>(100円)                     | 25組<br>※28年10～12月生まれの子と保護者 | 3/23<br>(木)<br>10時 |
| 春を奏でる はじめての和音体験<br>サンライフ盛岡(仙北二)<br>☎635-9600             | 4/21(金)<br>10時～11時半                                    | 小型の琴「和音」で春にちなんだ曲を演奏<br>(500円)                               | 8人                         | 3/23<br>(木)<br>10時 |
| 歩くスキーツアー八幡平市スキー協会の三浦さん ☎692-5899                         | 4/23(日)<br>9時半～16時<br>八幡平市                             | 歩くスキーで八幡平山頂周辺や源太森を散策<br>(2000円)                             | 25人<br>※歩くスキー中級・上級者        | 3/18<br>(土)<br>10時 |
| ジャズ鑑賞講座 マイ・フェイバリット・ジャズ10<br>都南公民館(永井24) ☎637-6611        | 5/2～30、火曜<br>全5回、19時～20時半、キャラホール(永井24)                 | 生演奏を聴き、ジャズ鑑賞の魅力に触れる(2000円)<br><b>101877E</b>                | 60人<br>※高校生以上              | 3/17<br>(金)<br>10時 |

中央通勤労青少年ホーム(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)  
【申込開始】3/21(火)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     |
|-----------------------------|-------------------|-----|----------|
| べっぴん講座 春夏のスキンケア&メイク         | 4/8(土)10時～12時     | 10人 | ノーマイクで集合 |
| 春だ！卓球を始めよう！                 | 4/10～5/8、月曜、全5回   | 15人 | 室内運動靴持参  |
| お花見弁当 和・洋・中                 | 4/10～24、月曜、全3回    | 10人 | 材料代3000円 |
| 初めてのブレイクダンス                 | 4/11～5/2、火曜、全4回   | 10人 | 室内運動靴持参  |
| べっぴん講座 モテ女子カラーコーデ～着こなし&似合う色 | 4/19(水)・26(水)、全2回 | 10人 |          |

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。

7ページの表：広報ID

ゆびあす(上田字小鳥沢)のフロア教室と水泳教室(電話☎662-1414で申し込み)

【期間】①毎月3～5回②4/10月～6/23金、全10回  
【申込開始】①3/25(土)10時②3/26(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●              | 18歳以上*           | 20人         | 各<br>月2400円 |            |
| よくばり健康塾         | 月曜、13時～14時半●              |                  | 各25人        |             |            |
| はじめて太極拳～初級～     | 月曜、14時～15時半●              |                  | 25人         |             |            |
| カラダメンテナンス入門     | 火曜、10時15分～11時15分          |                  | 25人         |             |            |
| 身体も心もリフレッシュ     | 火曜、10時半～12時●              |                  | 35人         |             |            |
| ①ストretching     | 火曜、14時半～15時45分●           |                  | 25人         |             |            |
| ②さわやかアロマヨガ      | 水曜、10時半～11時半●             |                  | 20人         |             |            |
| ③かんたんステップエクササイズ | 水曜、14時～15時●               |                  | 各20人        |             |            |
| ④エアロビクス         | 水曜、19時～20時15分●            |                  | 25人         |             |            |
| ⑤リラクセスお屋ヨガ      | 木曜、13時半～14時半●             |                  | 20人         |             |            |
| ⑥シェイプアップボクシング   | 木曜、19時～20時15分●            | 20人              |             |             |            |
| ⑦やさしいピラティス      | 金曜、10時半～12時●              | 30人              | 各<br>月2400円 |             |            |
| ⑧癒しの夜ヨガ         | 金曜、19時～20時●               | 20人              |             |             |            |
| ⑨ダンスエアロ         | 金曜、19時～20時15分●            | 25人              |             |             |            |
| ⑩太極拳            | 土曜、10時半～12時●              | 25人              |             |             |            |
| ⑪スイミングクリニック     | 火曜、19時～20時●               | 10人              |             | 各<br>7000円  |            |
|                 | 水曜、13時半～14時半●             | 25人              |             |             |            |
| ⑫アロマエクササイズ      | 水曜、10時半～11時半●             | 29年度中に4～6歳になる子ども |             | 各30人        | 各<br>7000円 |
|                 | 金曜、19時～20時●               |                  |             |             |            |
| ⑬幼児水泳           | 水曜、15時～16時●               | 小学生              |             | 各60人        | 各<br>6000円 |
|                 | 木曜、14時45分～15時45分●         |                  |             |             |            |
| ⑭小学生水泳(初級)      | 火曜、16時半～17時半●             | 18歳以上*           | 25人         | 7000円       |            |
|                 | 水曜、16時半～17時半●             |                  |             |             |            |
| ⑮初心者水泳          | 水曜、16時～17時●               | 小学生              | 各35人        | 6000円       |            |
|                 | 金曜、16時半～17時半●             |                  |             |             |            |
| ⑯小学生チャレンジコース    | 水曜、10時半～11時半●             | 18歳以上*           | 30人         | 7000円       |            |
|                 | 木曜、17時～18時●               |                  |             |             |            |
| ⑰アクアウォーキング      | 金曜、10時半～11時半●             | 18歳以上*           | 15人         | 7000円       |            |
|                 | ⑱⑲の●印の教室から週1回好きなものを選択して受講 |                  |             |             |            |

\*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

## 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<br>期限    |
|--|---|---|-----------------|-------------|
| 四季のスケッチ入門講座<br>☎020-0013愛宕町14-1<br>中央公民館☎654-5366        | 4/22、7/29、11/11、来年1/27<br>土曜、全4回<br>10時～12時 | 毎回異なる講師から地元の風景の描き方を学ぶ(1000円※保険料別途)<br><b>101877J</b>      | 15人             | 4/11<br>(火) |
| 春のハンギングバスケット製作教室<br>☎020-0013愛宕町14-1<br>中央公民館☎654-5366   | 4/27(木)<br>10時～12時                          | ハンギングバスケットの基礎を学び、ペットボトルを使って製作(500円)<br><b>101877E</b>     | 16人<br>※初心者か初級者 | 4/13<br>(木) |
| 古文書から見る盛岡藩①<br>☎020-0023内丸1-50<br>もりおか歴史文化館<br>☎681-2100 | 5/7(日)<br>13時半～15時半                         | 青山学院大の非常勤講師千葉一夫さんが8代藩主南部利規の時代について講演(無料)<br><b>101878J</b> | 50人             | 4/16<br>(日) |

南公園サッカークラブ(電話で申し込み講座)  
【主催・会場】いわぎんスタジアム(永井8) ☎632-3344  
【期間】4月～来年3月【申込開始】3/20(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<br>と月1回土曜<br>全63回  | ①年中・年長<br>14時50分～15時50分<br>②小学1・2年生<br>16時～17時<br>③小学3～6年生<br>17時15分～18時45分<br>※土曜は小学3～6年生のみ<br>※土曜は別途連絡 | 各学年<br>20人 | ①2月3780円<br>③月4860円 |
| 週2日コース | 毎週月～木曜のうち2日<br>と月1回土曜<br>全114回 | 同上   | 同上         | ①2月4860円<br>③月6480円 |
| 週3日コース | 毎週月～木曜のうち3日<br>と月1回土曜<br>全165回 | 同上   | 同上         | ①2月5940円<br>③月7560円 |
| 週4日コース | 毎週月～木曜と月1回土曜<br>全216回          | 同上   | 同上         | 月8640円              |

市立総合プールの各種教室(電話で申し込み講座)  
【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<br>開始                          |
|--|---|--|--------------------------------------|-----------------------------------|
| 水泳やアクアビクス、水中運動などの各種教室                    | 4/8～5/20<br>※教室により曜日・時間・回数が異なります  | 幼児から大人までレベルに合わせた水泳教室など<br>(各3456円～5184円)         | 各40人<br>(土曜アクアビクスと幼児水泳は30人)          | 3/19(日)<br>15時半                   |
| 各種フィットネス教室                               | 4/10～5/19<br>※教室により曜日・時間・回数が異なります   | ①②鉄棒や跳び箱③姿勢のゆがみを修正④心身のバランスを整える<br>(各2808円～4860円) | 各5～10人程度<br>※教室により異なります              | 3/19(日)<br>14時<br>(小学生以下の教室は14時半) |
| 英会話教室<br>①一般<br>②キッズI<br>③キッズII<br>④ジュニア | 4/14～5/19<br>金曜、全5回<br>①14時～15時15分<br>②15時半～16時<br>③16時15分～17時<br>④17時15分～18時 | 初級レベルの英会話を学ぶ<br>(各8100円。②のみ6480円)                | 各8人<br>※①18歳以上②3～5歳③5歳～小学1年生④小学1～3年生 | 3/19(日)<br>15時                    |
| 障がい者スポーツ教室                               | 4/15(土)<br>①9時半～10時20分<br>②10時50分～11時40分                                      | ①ストレッチ運動中心②水に慣れてクロール習得を目指す(各540円。2回972円)         | 各10人<br>※知的・発達障がいのある小学生              | 3/19(日)<br>13時半                   |

★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

## 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(費用)  | 定員(※対象) |
|--|-------------------------------------|---|---------|
| 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<br>西部公民館(南青山町) ☎643-2288 | 3/22(水)<br>10時～15時<br>※開催時間内で随時受け付け | パソコンやタブレット端末全般に関する相談<br>(500円) <b>101833E</b> | なし      |

健康づくり！マッサージ等指導教室【問】長寿社会課☎603-8003 **100380E**  
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                |
|-------------------------------|-------------------|
| 3/17・4/7、金曜、13時半～15時半         | 青山老人福祉センター(青山三)   |
| 3/23(木)10時～12時                | 乙部老人福祉センター(乙部28)  |
| 3/24(金)10時15分～12時15分          | 大田老人福祉センター(上太田細工) |
| 3/25(土)・4/11(火)、10時15分～12時15分 | 愛宕山老人福祉センター(愛宕下)  |

元気はなまる筋力アップ教室【問】長寿社会課☎613-8144 **100380C**

足腰を丈夫に保つための体操や健康づくりのための講話  
【対象】65歳以上【費用】無料※内履き・タオル・飲み物持参

| 日時               | 会場               | 定員  |
|------------------|------------------|-----|
| 4/11(火)10時～12時   | 青山地区活動センター(青山三)  | 70人 |
| 4/18(火)13時半～15時半 | 山岸老人福祉センター(下米内一) | 30人 |
| 4/19(水)13時半～15時半 | 都南公民館(永井24)      | 30人 |
| 4/25(火)10時～12時   | 仙北地区活動センター(仙北二)  | 30人 |

## 厨川地区の市有地を売却

市は、市有地を売却します。所在地などは地図1と表1のとおり。購入希望者は、直接管財課に入札参加を申し込んでください。入札日時は申込時にお知らせします。【申込期間】3月15(水)～4月24(月)(土・日曜、祝日を除く)、9時～17時【問】管財課☎613-8340【広報ID】1008682

地図1 市有地(厨川地区)の所在地

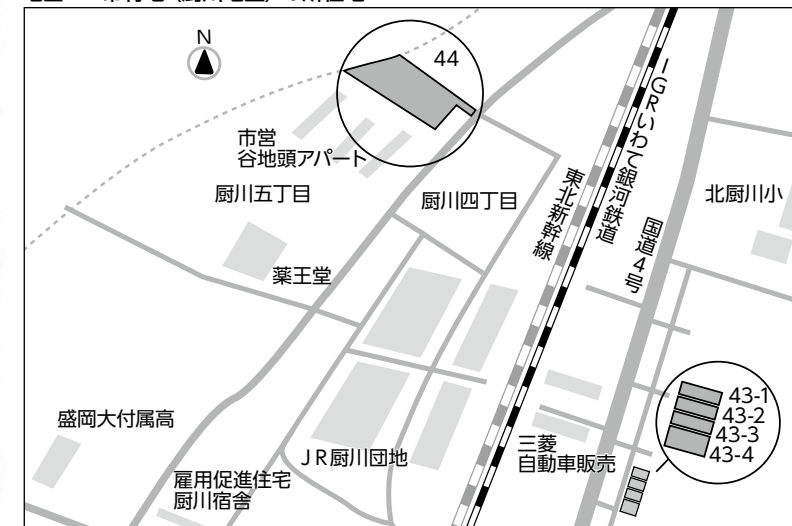


表1 市有地(厨川地区)の価格と面積など

| 物件番号 | 所在地              | 価格     | 面積            | 容積率  |
|------|------------------|--------|---------------|------|
| 43-1 | 厨川三丁目1番87        | 633万円  | 210.59平方メートル  | 160% |
| 43-2 | 厨川三丁目1番89        | 633万円  | 210.97平方メートル  | 160% |
| 43-3 | 厨川三丁目1番91        | 633万円  | 211.24平方メートル  | 160% |
| 43-4 | 厨川三丁目1番93、1番234  | 787万円  | 270.59平方メートル  | 160% |
| 44   | 厨川五丁目18番2、305番37 | 5800万円 | 4223.92平方メートル | 200% |

※建ぺい率60%、第一種住居地域

申込書は担当課に備え付け、または市公式ホームページからダウンロードできます

## 太田地区の保留地を売却

市は、保留地を売却します。所在地などは地図2と表2のとおり。購入希望者は抽選参加を申し込んでください。【申込期間】3月22(水)～4月4(火)(土・日曜を除く)、8時半～17時、郵送は4日必着【問】市街地整備課☎639-9056【広報ID】1008686

地図2 保留地(太田地区)の所在地

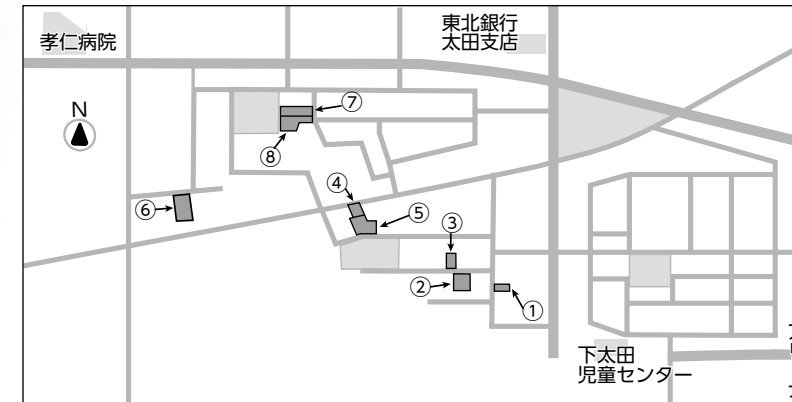


表2 保留地(太田地区)の価格と面積

| 番号 | 価格         | 面積           | 番号 | 価格         | 面積           |
|----|------------|--------------|----|------------|--------------|
| ①  | 917万5360円  | 173.12平方メートル | ⑤  | 2276万6862円 | 465.58平方メートル |
| ②  | 2317万6440円 | 459.85平方メートル | ⑥  | 2740万9896円 | 617.34平方メートル |
| ③  | 966万3342円  | 178.62平方メートル | ⑦  | 2420万5641円 | 466.39平方メートル |
| ④  | 1004万9022円 | 180.09平方メートル | ⑧  | 1717万0356円 | 345.48平方メートル |

※建ぺい率60%、容積率200%、準防火地域

※①～③は第一種中高層住居専用地域、④～⑧は第一種住居地域

説明会を開催!

保留地売却説明会を開催します。申し込みは不要。直接会場へどうぞ。  
【日時】3月24(金)10時～【場所】都南分庁舎4階大会議室北