

# 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
じっくり学ぶパソコン教室 西部公民館 (南青山町) ☎643-2288	4/22(土) 10時～15時	ウィンドウズ10の基本操作 (2600円)	16人	4/18(火) 11時
	4/23(日) 10時～15時	タブレット端末で楽しまう (2400円)	10人	4/18(火) 13時
	5/10(水) 10時～15時	デジカメ写真の加工など (2500円)	各16人	5/2(火) 10時
園活！初めてのキノコ作り 外山森林公園 (荻川字大の平) ☎681-5132	5/13(土)・14日、全2回、10時～16時	ワード・入門編 (4400円)	各15人	5/2(火) 11時
	4/22(土)・23日 10時～12時、13時～15時	シイタケの菌圃体験 (各1000円)	各15人	4/18(火) 9時
郷土料理・花饅頭作り教室 都南老人福祉センター (湯沢1) ☎638-1122	4/25(火) 10時～12時	郷土料理の花まんじゅうを作り味わう (300円)	15人 ※60歳以上	4/18(火) 10時
はじめてのパソコン教室 西部公民館 (南青山町) ☎643-2288	4/26(水)～28(金) 全3回 10時～15時	インターネットなどの基本操作を学ぶ (4620円)	16人	4/19(水) 10時
いきいきスポーツ倶楽部 まつぞのスポーツクラブ (東松園二) ☎663-9280	4/26・5/10・24、水曜、15時～16時半 松園地区公民館 (東松園二)	週替わりで筋力アップ運動や健康体操を行う (各300円)	各30人 ※55歳以上	4/18(火) 10時
一輪車の花車プランター飾り作り教室 都南ついで森 (湯沢1) ☎638-2270	4/27(木)～29(土) 9時半～15時	一輪車の花車を横したプランター飾りを作る (各1500円)	各8人 ※中学生以上	4/18(火) 9時
パークゴルフ教室 都南体育館 (津志田14) ☎637-2219	5/6(土) 8時半～11時半、盛岡リバーサイドコース (都南大橋たもと)	パークゴルフのルールを基礎を学ぶ (600円)	30人	4/18(火) 10時
いわぎんスタジアム 障がい者スポーツ振興事業 ①ラグビー練習会 ②サッカー練習会 ③親子サッカー教室 いわぎんスタジアム (永井8) ☎632-3344	5/6～10/28 土曜、全6回 ①9時～12時 ②12時～15時 ③15時～16時	初心者でも気軽に楽しめるレベルで各競技に親しむ (①②200円③1組972円※子どものみ参加は540円)	①②30人※療育手帳をもつ知的・発達障がいのある中学生以上 ③20人※知的・発達障がいのある小学生と保護者	4/20(木) 10時
初心者テニス教室 ①月曜 ②水曜ナイター 太田テニスコート (太田穴口) ☎658-0113	①5/8～6/26 月曜、10時～12時 ②5/10～7/5 水曜、10時～12時 各全8回	テニスの基本などを学ぶ※ラケット貸し出しあり (各1万円)	各20人 ※テニス歴5年未満の18歳以上	4/19(水) 9時
東中野体験テニス教室 東中野運動広場 (東中野字立石) ☎652-8778	5/8(月)・9(火)・11(木) 10時～11時半	テニスチャレンジいわて2020のコーナーからテニスを学ぶ (無料)	各12人 ※初心者・初級者	4/18(火) 10時
初心者のためのテニス教室 都南体育館 (津志田14) ☎637-2219	5/9～6/27 火曜、全8回 13時半～15時半	硬式テニスの基礎を学ぶ (4000円)	20人 ※初心者	4/18(火) 9時
ベビーダンス教室 タカヤマリナー (本宮五) ☎658-1212	5/10～6/7 水曜、全5回 10時～11時半	赤ちゃんを抱っこしながらのダンスなど (4320円)	20組※生後3～24カ月の子と保護者	4/19(水) 13時
社交ダンス教室 まつぞのスポーツクラブ (北松園一) ☎663-9280	5/10～31、水曜 13時半～15時半 県営松園北アパートコミュニティセンター (東松園四)	丁寧な指導で社交ダンスを楽しむ (各500円)	各20人	4/18(火) 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 (東松園二) ☎663-9280	5/10～31 水曜、全3回 13時～14時15分 松園地区公民館 (東松園二)	週替わりでベビーダンスやベビーマッサージなど (3000円、個別参加は1回1250円)	20組 ※3～24カ月の子と保護者	4/18(火) 10時
たまやまキッズサッカー教室 浜民運動公園 (川崎字川崎) ☎683-1636	5/10～来年2/28 水曜、全40回 18時～19時	サッカーの基礎を学ぶ (月2200円、保険料800円)	10人 ※小学1～4年生	4/18(火) 10時
託児付キレシステニス教室 屋内ゲートボール場 (前九年三) ☎641-8484	5/11～7/13 木曜、全10回 ①9時10分～10時40分②10時50分～12時20分	①硬式テニスの基礎②基礎から応用まで (7500円。託児1回500円)	各10人 ※女性 ①初心者 ②初級者	4/28(金) 11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	5/12(金)・5/19(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)※ポール貸し出しは1回200円)	20人 ※20歳以上	4/18(火) 10時
環境学習講座 もりおか近郊自然歩道を散策しよう 環境企画課☎626-3754	5/13(土)9時～12時、エコアス広場 (上田字上堤頭) ※雨天時は5/14日に延期	小鹿公園までの4.5kmの自然歩道を自然観察して歩く (28円)	20人	4/18(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。

【注】：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】：会場までバスで移動する講座 【桁の数字】：広報1 D

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
身近で使えるマールアート～マールフックを作ろう！ サンライフ盛岡 (仙北二) ☎635-9600	5/13(土) 13時半～16時	実用的に活用できる小物用フックを作る (2000円)	15人	4/18(火) 10時
初心者のための入門太極拳 サンライフ盛岡 (仙北二) ☎635-9600	5/15(月) 10時～11時45分	太極拳の入門講座 (500円)	20人	4/19(水) 10時
ハンギングバスケットと春のガーデニング講座 西部公民館 (南青山町) ☎643-2288	5/16(火)・23(火) 全2回 10時～12時	ハンギングバスケットの製作や飾り方を学ぶ (1500円) ☎1018999	16人	4/18(火) 10時
初心者のための家庭菜園・園芸教室 西部公民館 (南青山町) ☎643-2288	5/18(木) 9時～16時 サン農園 (三本柳21)	野菜作りの基礎と寄せ植え (3000円程度) ☎1018987	20人	5/9(火) 10時
パソコンミニセミナー 起業応援ルーム芽でネット (中ノ橋通一) ☎624-3583	①5/18(木) 13時～15時 ②5/25(木) 10時～12時	①ビジネスメールの基本を学ぶ ②ワードでオリジナル名刺作り (各300円) ☎1019045	各8人 ※起業や就労を目指す女性	4/18(火) 10時
環境学習講座 ダンボール箱で生ごみから堆肥をつくらう 環境企画課☎626-3754	5/19(金) 10時～11時半 高松地区保健センター (上田字毛無森)	生ごみを減量するダンボールコンポスターの作り方などを学ぶ (328円) ☎1019197	20人	4/18(火) 10時
バウンドテニス教室 乙部体育館 (乙部6) ☎696-2129	5/19～6/16 金曜、全5回 10時～11時半	バウンドテニスで体力作り (1200円) ☎1019022	15人	5/8(月) 10時
音声訳ボランティア養成講座 西部公民館 (南青山町) ☎643-2288	5/24～6/7 水曜、全3回 13時半～15時半	視覚障がい者に書類の情報を声で伝える音声訳を体験 (無料) ☎1018997	20人	5/16(火) 10時
パソコン点訳ボランティア 養成講座 西部公民館 (南青山町) ☎643-2288	5/25～6/29 木曜、全6回 13時～15時半	パソコンを使った点訳の方法を学ぶ (1500円) ☎1019022	16人	5/17(水) 10時
童謡・叙情歌を歌おう 浜民公民館 (浜民字鶴塚) ☎683-2354	5/25～9/21 月1回水曜、全5回 13時半～15時15分	懐かしい童謡や叙情歌を歌う (500円) ☎1018996	30人	4/18(火) 9時
夏のハンギングバスケット製作教室 好摩地区公民館 (好摩字野中) ☎682-0055	5/26(金) 10時～12時	ペットボトルを使った製作体験など (500円) ☎1018996	16人	4/19(水) 9時
小学生スポーツ教室 浜民運動公園 (川崎字川崎) ☎683-1636	6月～8月、主に18時半～20時、全12回※競技により時間が異なります みちのくコカ・コーラボトリングリンク (本宮五) など	バスケットボールやサッカー、ラグビー、アイスホッケー、カーリングの5競技を体験する (6400円)	30人 ※小学1～4年生	4/18(火) 9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
障がい者スポーツ教室	5/20(土) ①9時半～10時20分 ②10時50分～11時40分	①ストレッチを中心に遊びながら体を動かす ②水に慣れてクロールなどの習得を目指す (各540円)※①②とも申し込み場合は972円)	各10人 ※知的・発達障がいがある小学生	4/30(日) 13時半
各種水泳教室やアクアビクス、幼児水泳など	5/22(月)～7/8(土) ※教室により曜日・時間帯・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2592円～6048円)	各40人 (土曜の各教室は30人)	4/30(日) 15時半
各種フィットネス教室 ①ピラティス ②キッズ体育 ③ヒップダンス ④ベリーダンス ⑤リラクソヨガ	5/22(月)～7/7(金) ①10時～11時 ②15時半～16時15分 ③16時半～17時15分 ④19時15分～20時15分 ⑤14時～15時 ※教室により曜日・時間帯・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②子どもの体力向上を目指す運動③ヒップホップの基礎を学ぶ④ベリーダンスで腹筋を引き締める⑤ゆったりとしたヨガの呼吸に合わせて体を動かす (各3510円～5670円)	①10人※18歳以上 ②10人※5～6歳 ③10人※6歳～小学4年生 ④15人※16歳以上の女性 ⑤10人※18歳以上	4/30(日) ①④⑤ 14時半
スポーツ英会話教室 ①一般 ②キッズI ③キッズII ④ジュニア	5/26～7/7、金曜 各全5回 ①14時～15時15分 ②15時半～16時 ③16時15分～17時 ④17時15分～18時	初級レベルの英会話を学ぶ (各8100円。②のみ6480円)	各8人 ※①18歳以上②3～5歳③5歳～小学1年生④小学1～3年生	4/30(日) 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

※電話で申し込む講座は5ページに続きます

### みちのくコカ・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
カーリング教室の各コース ①シニア ②平日 ③休日 ④初級～中級	①4/24～6/5、月曜 全5回、13時～14時半 ②5/24～6/14、水曜 全4回、13時～14時半 ③5/27～6/24、土曜 全4回、10時～11時半 ④5/26～6/16、金曜 全4回、19時～21時	①～③ルールや基本動作などを学ぶ ④基本からのステップアップとして試合や練習方法を学ぶ (①5000円②4000円③高校生以下3500円、一般4500円④高校生以下4000円、一般6000円)	①②④10人 ③20人 ※①50歳以上②18歳以上③小学生以上④小学生以上のカーリング経験者	①4/19(水) 10時 ②③④4/20(木) 10時
子供と大人のスケート教室	5/3(水)9時半～11時と4(木)・5(金)の11時15分～12時45分、全3回	スケートの基礎と滑走技術の習得 (3000円)	25人 ※小学生～60歳	4/19(水) 10時

### 盛岡体育館 (上田三) の各種教室 (電話☎652-8855で申し込み) 【申込開始】4/18(火)9時

教室名	日時	内容 (受講料・費用)	定員 (※対象)
バドミントン教室	5/16～6/27 火曜、全6回 19時～21時	基本練習と試合 (6480円)	20人※18歳以上の初心者 (高校生を除く)
ルーシーダットン教室	5/17～6/21 水曜、全6回 10時半～12時	タイ式ヨガのルーシーダットンを体験 (4320円)	15人※18歳以上 (高校生を除く)
ピラティス	5/22～7/3 月曜、全6回 ①10時～11時 ②19時～20時	姿勢改善、体のゆがみを補正するエクササイズ (各4320円)	各20人 ※①18歳以上 (高校生を除く) ②16歳以上
すわってエクササイズ教室	5/22～8/7 月曜、全10回 13時～14時	椅子に座ったままできるストレッチなど (7200円)	25人

### 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
幼児体育教室レインボーキッズ	5/8～来年3/19 ①月曜②金曜 14時半～16時 各全38回	基礎体力の向上と、ドッジボールやサッカーなどの各種球技の体験 (各月2700円※保険料800円別途)	各16人 ※①年中 ②年長	4/19(水) 10時
らくらく姿勢改善	①5/9～7/11 火曜、全8回 ②5/12～7/14 金曜、全10回 10時～11時半	姿勢を改善するエクササイズ (①6000円②7500円※友人・夫婦で参加の場合割引あり)	各15人	4/20(木) 12時
入学前の体育教室 チャレンジキッズ	5/9～8/1 火曜、全10回 14時半～15時半	体操の基本技術を習得 (6000円)	16人 ※年中～年長	4/20(木) 10時
武道館 スポーツクラブ	5/12～来年3/16、金曜、全38回、17時半～19時	球技やスポーツチャンバラなど (月2700円。保険料800円別途)	25人 ※小学3～6年生	4/19(水) 12時

## 往復はがきで申し込む講座

往復はがきで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)	申込期限
手話奉仕員養成講座 ☎020-0861仙北二丁目11-44 県聴覚障害者協会盛岡支部の 菊池るり子さん (問い合わせは 社会福祉協議会☎651-1000)	5月～11月 (入門) と 来年4月～11月 (基礎) の火曜、全54回 ①10時半～12時 ②19時～20時半 市総合福祉センター (若園町)	手話の知識と技術の基礎の習得 (各3600円) ※①か②を記入。来年度は募集しません	各10人 ※手話初心者。市内に在住か勤務地がある高校生以上	4/22(土)
送仙山登山 ☎028-4132浜民字鶴塚55 浜民公民館☎683-2354	5/6(土) 9時～14時 送仙山 ※浜民公民館集合	送仙山の歴史を学びながら登山 (330円) ☎1007619	20人※小学生以上 (小学生は保護者同伴) ☎100876	4/26(水)
春のハンギングバスケット製作教室 ①☎020-0873松尾町3-1 河南公民館☎622-2258 ②☎020-0106東松園二丁目5-3 松園地区公民館☎661-8111	①5/13(土) ②5/17(水) 10時～12時	ペットボトルを使ったハンギングバスケットの製作体験 (各500円) ☎1016327 ☎1018998	各16人※初心者・初級者 ①は同型の500円、②は角型2個のペットボトルを各2本持参	①4/29(土) ②5/1(月)
バスで行く！野を味わう草食観察会 ☎028-2711荻川字大の平31-1 市森林組合 (問い合わせは外山森林公園☎681-5132)	5/16(火) 9時～14時 ※県民会館協集合	外山森林公園 (荻川) を散策しながら自然観察 (1500円) ☎1018951	30人	5/1(月)
すくすくキッズ体操教室 ①うさぎ組 ②パンダ組 ③きりん組 ④コアラ組 ☎020-0066上田三丁目17-60 盛岡体育館☎652-8855	①5/16～7/11 火曜、10時～11時 ②5/22～7/3 月曜、14時半～16時 ③5/26～6/30 金曜、14時半～16時 ④6/1～7/13 木曜、10時～11時 各全6回	リズム体操とボール遊び、跳び箱・マット・平均台・鉄棒を使った運動 (1組①43840円②③5460円)	各17組※①④25年4/2～26年10/31②24年4/2～26年4/1③23年4/2～25年4/1生まれの子と保護者各1人	4/27(木)

10ページでも盛岡の魅力が体験できる講座を紹介しています

中央通勤青少年ホーム (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】4/18(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
裁縫男子集合！エプロンOK！シャツでもOK！	5/10～6/14 水曜、全6回	5人	【対象】初心者の男性
ヨガで心も体もリラックス！	5/11～6/1 木曜、全4回	15人	動きやすい服装
男前講座 ネコ背改善エクササイズ	5/16～30、火曜 全3回	15人	【対象】男性 動きやすい服装、室内用運動靴持参
春のごはん ①和食編②洋食編	①5/19(金) ②5/22(月)	各10人	【費用】①700円②600円 エプロン、三角巾持参
ベビーマッサージ	5/20(土)13時半～15時半	10組	【対象】生後3～12カ月の子と保護者
初めてのベリーダンス	5/24～6/14、水曜、全4回	10人	動きやすい服装
ぶきっちゃんさんのサタデーナイトクッキング	5/27(土)17時～19時	10人	【対象】初心者【費用】600円 エプロン、三角巾持参
覚えてスッキリ！ 盛岡市のごみの分別	5/29(月)	20人	

## 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 (費用)	定員 (※対象)
①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 ②盛岡の歴史入門講座 ～遺物・遺跡は語る～ 西部公民館 (南青山町) ☎643-2288	①4/25(火) 10時～15時 ※開催時間内で随時受け付け ②4/29(土)・5/13(土)・27(土)、全3回、10時～12時	パソコンやタブレット端末全般に関する相談 (500円) ☎1018979 古代から近世までの盛岡の歴史の基礎を学ぶ (500円) ☎1018995	なし

## 申込用紙で申し込む講座

若手大学内、リーダー育成プログラム事務局のホームページから申込用紙をダウンロードし必要事項を記入の上、同団体へ郵送またはファクス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)	定員	申込開始
①エコリーダー②防災リーダー育成プログラム ☎020-8551上田四丁目3-5 若手大学内、リーダー育成プログラム事務局 (上田四) ☎・ファクス621-6447	5/20～12/9 隔週土曜 各全15回 9時～18時	①は環境問題、②は地域防災活動に関する講義と実習、視察 (無料)	各15人 ※18歳以上	4/24(月) 10時

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
街づくりわいわい塾 ☎020-8531若園町2-18 環境企画課☎613-8419	5/16(火)～来年3月の 主に第3火曜 全10回 13時半～15時半	盛岡らしい景観についての講話や施設見学、研修旅行など (2000円)	40人	4/25(火)
シニア向けスマートフォン講座 ☎020-0066上田四丁目1-1 上田公民館☎654-2333	5/19(金) ①10時～12時 ②14時～16時	スマートフォンの基本操作などを学ぶ (無料) ☎1019037	各20人 ※初めて受講する55歳以上	4/25(火)
区界士遊塾 (※1) ☎028-2631宮古市区界2-111 区界高原少年自然の家	5/20(土) 9時～14時	水晶探しや火おこし、野外炊事など (900円) ☎1000876	家族20組 ※小・中学生とその家族	5/6(土)
親子で楽しむ釣り講座 ～中津川でヤマメやハヤを釣ってみよう！～ ☎020-0873松尾町3-1 河南公民館☎622-2258	5/20(土)15時半～17時と21(日)8時～13時、全2回 中津川	親子で釣りを楽しみながら身近な自然に親しむ。溪流釣りざお持参 (1人500円)	20組 ※小学4～6年生と保護者	5/10(水)
茶道にチャレンジ！盛岡の五流派を体験しよう！ ☎020-0013菱石町14-1 中央公民館☎654-5366	5/21～11/19、第3日曜、全5回※8・10月を除く 主に12時半～14時	5流派の作法を学び、体験する (4600円) ☎1007635	20人	5/5(金)
季節の歌と合唱をみんなで♪ ☎020-0873松尾町3-1 河南公民館☎622-2258	5/24～6/22の主 に水曜、13時～15時と6/28(火)12時50分～16時、全6回	童謡や叙情歌などを歌い、最終日に修了発表会を行う (1200円)	70人	5/13(土)
茶道入門講座～茶の心に親しむ ☎020-0066上田四丁目1-1 上田公民館☎654-2333	6/7～28 水曜、全4回 10時～12時	表千家茶道の作法などを体験 (4000円) ☎1019038	15人	5/24(水)

\*1の区界士遊塾は、官製はがきで申し込み。交通手段と食べ物アレルギーの有無も記入