

令和8年度 上田公民館主催講座 全2回

# エンジョイ！ 生き生きライフ

姫神山で大自然を満喫し  
リフレッシュしよう

- 対象・定員 盛岡市民・20人
- 費用 530円（受講料500円 保険料30円）
- 集合・解散場所、時間

【第1回】 8/20（木）

◎**市民公民館視聴覚室集合・解散**

13:30～15:30（受付13:00～）

講話『山の魅力』

講師 岩手県環境アドバイザー  
大友 晃 さん

【第2回】 9/16（水）

◎**市民公民館駐車場集合・解散**

9:00～14:30（受付8:30～）

『姫神山登山』 **バス移動**

講師 岩手県環境アドバイザー  
大友 晃 さん

※登り「一本杉コース」、下り「田代コース」(天候等により、コースの変更や、他施設見学への変更となる場合があります。)

【申し込み方法】 **往復はがき** または **盛岡市のホームページ**

○往復はがきの場合 次の事項を記入して上田公民館あて郵送

往信裏面 → ①講座名 ②氏名 ③年齢 ④住所 ⑤電話番号

返信表面 → ①郵便番号 ②住所 ③氏名 ※はがき1枚につき1人の応募

○盛岡市のホームページの場合

上田公民館のこの講座を紹介している「講座応募フォーム」に必要事項をご入力ください。

<申込期限> 令和8年7月31日(金) この日の消印まで有効

※定員を超えた場合は抽選

【お申込み・お問い合わせ先】

〒020-0066 盛岡市上田4丁目1-1 ☎019-654-2333 盛岡市上田公民館 担当 天沼(あまぬま) 佐藤(さとう)