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
太田老人福祉センターの生きがい講座・生きがいクラブ 太田老人福祉センター（上太田細工４） ☎659-2133	毎月定期的に活動 ※日時はお問い合わせください	ちぎり絵や七宝焼、生け花など28講座（４000円～１万5000円程度）1006434	なし ※60歳以上	随時
リース用フラワースタンド作り教室 都南つどいの森（湯沢１） ☎638-2270	5/25㈭～27㈯ 9時半～15時	リースを飾ることができる木製のスタンドを作る（各1500円）	各８人 ※中学生以上	5/18㈭ 9時
これでばっちり！ワードマスター 西部公民館（南青山町） ☎643-2288	5/25㈭・26㈮ 全２回 10時～16時	ワードのステップアップ教室（4933円）	16人 ※ワードの基礎が分かる人	5/18㈭ 10時
健康講座　歌を楽しむ会 都南老人福祉センター（湯沢１）☎638-1122	5/26㈮ 10時～11時	童謡や懐かしの歌謡曲などを歌い、脳を活性化する（無料）	30人 ※60歳以上	5/18㈭ 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	5/27㈯・28㈰ 全２回 10時～16時	エクセル入門編（4400円）	16人	5/19㈮ 10時
	6/11㈰ 10時～15時	インターネットを楽しむ（2600円）	16人	6/2㈮ 10時
	6/13㈪～15㈭ 全３回 9時半～12時半	エクセル中級編（4200円）	16人	6/6㈫ 10時
	6/17㈯ 10時～15時	タブレット端末を楽しむ（2400円）	10人	6/9㈮ 10時
食べて、学ぼう、パラグアイ 盛岡国際交流協会（内丸） ☎626-7524	5/27㈯ 11時～14時 上田公民館（上田四）	パラグアイ出身者から同国料理を教わり文化に触れる（1000円）	20人	5/18㈭ 13時
館長講座「もう一人の太平洋の橋～浅野七之助～」 先人記念館（本宮字蛇屋敷） ☎659-3338	5/27㈯ 13時半～15時	ジャーナリスト・浅野七之助の生涯などについて、同館館長が紹介（無料）	50人	5/20㈯ 9時
フラダンス教室 **①体験②入門** 渋民運動公園総合体育館（川崎字川崎）☎683-1636	①5/28㈰10時～11時 ②6/30㈮・7/9㈰・23㈰・28㈮、19時～20時半、全４回	フラダンスの①体験（500円）②基礎を学ぶ（4100円）	各10人 ※小学生以上	5/18㈭ 9時
環境講座・春「知っ得セミナー＆オシャレで簡単！新聞バッグ作り」 河南公民館（松尾町） ☎622-2258	5/28㈰ 10時～12時	３Ｒやごみ減量などがテーマの講話と、新聞を使ったエコバッグ作り（無料）	20人	5/18㈭ 10時
足腰を元気にする運動教室 健康保険課 ☎613-8436	5/30～6/27 火曜、全５回 13時半～15時 厨川児童センター（前九年三）	腰痛・膝痛、高齢者の身体機能や認知機能の低下予防の運動（無料）	30人 ※74歳以下の国保加入者	5/18㈭ 9時
親と子の楽しいプレイランド 西部公民館（南青山町） ☎643-2288	6/1・15・29 木曜、全３回 10時～11時半	わらべ歌や人形劇などを親子で楽しむ（無料）	15組 ※３歳以下の子と保護者	5/18㈭ 11時
ドライランド教室 市立総合プール（本宮五） ☎634-0450	6/1・8・15 木曜、全３回 18時～19時	上半身を中心に、水泳のための陸上トレーニングを学ぶ（1944円）	20人 ※18歳以上	5/18㈭ 10時
親子向けワークショップ「もりおか★先人てくてくさんぽ 内丸かいわい」 先人記念館（本宮字蛇屋敷） ☎659-3338	6/3㈯ 9時半～13時半	内丸界わいで先人の足跡を訪ね、昼はわんこそばを楽しむ（１人1800円）	親子10組 ※小学生	5/19㈮ 9時
環境学習講座 **①エコアス広場で生き物みっけ！** **②地熱利用施設を見学しよう** **③もりおかエネルギーパークツアー** 環境企画課 ☎626-3754	①6/3㈯10時～12時、エコアス広場（上田字上堤頭） ②6/10㈯10時～13時、つなぎ源泉公園（繋字湯ノ館）バス ③6/24㈯9時～14時、岩洞第一発電所（日戸字姥懐）とユートランド姫神（下田字生出）バス	①昆虫を観察※雨天時は翌日へ延期 1019337 ②地熱を活用したハウス栽培や源泉公園の見学と温泉入浴など 1019345 ③両施設の発電設備の見学と温泉入浴など 1019347（各28円）	①幼児～小学生と保護者10組 ②30人 ③20人	①5/18㈭ 9時 ②5/18㈭ 10時 ③5/18㈭ 11時
縄文土器をつくろう！ 遺跡の学び館（本宮字荒屋） ☎635-6600	6/4㈰ 9時半～12時	粘土で縄文土器作りに挑戦する（300円）	25人※小学生以上（小学生は保護者同伴）	5/18㈭ 10時
ヨガ教室 盛岡体育館（上田三） ☎652-8855	6/6～7/11 火曜、全６回 19時～20時	ハタヨガの基礎を学ぶ（4320円）	15人 ※高校生以上	5/18㈭ 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。

託児：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　**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
河南のよる活！おウチで簡単！筋膜リリース 河南公民館（松尾町） ☎622-2258	6/7～21 水曜、全３回 19時～20時半	身近にある物を使って体の疲れを楽にする方法を学ぶ（650円）	15人	5/25㈭ 10時
パワーヨガ教室 盛岡体育館（上田三） ☎652-8855	6/8～7/13 木曜、全６回 19時～20時	パワーヨガの基礎を学ぶ（4320円）	20人 ※高校生以上	5/18㈭ 9時
かんたん！Windows10で写真加工 西部公民館（南青山町） ☎643-2288	6/8㈭ 10時～16時	Microsoftフォトを使って画像加工（3098円）	16人 ※初心者	6/1㈭ 10時
目指せ！食のサポーター教室 健康増進課 ☎603-8305	6月～12月の主に第２火曜、全７回、10時～14時、市保健所（神明町）	食生活改善推進員になるための講座（1800円程度）1006494	30人※市に住所があり、５回以上参加できる人	5/18㈭ 9時
障がい者スポーツ教室 市立総合プール（本宮五） ☎634-0450	6/10㈯ ①９時半～10時20分 ②10時50分～11時40分 全２回	①ストレッチしながら体を動かす②水慣れからクロールまで学ぶ（972円※いずれかのみ受講は540円）	10人 ※知的または発達障がいのある小学生	5/22㈪ 13時
初心者陶芸教室 都南老人福祉センター（湯沢１）☎638-1122	6～８月の第２・４木曜、全６回 10時～12時	基礎から陶芸を学び、茶わんなどを作る（2000円）	10人 ※60歳以上	5/18㈭ 10時
はんこづくり入門教室 西部公民館（南青山町） ☎643-2288	6/13・20・27 火曜、全３回 13時半～15時半	篆刻（てんこく）の技法で印鑑を作る（3500円）	15人	5/23㈫ 10時
初めてでも安心！らくらくスマホ教室 乙部地区公民館（乙部６） ☎696-2081	6/14㈬ 14時～15時半	スマートフォンやタブレットの基本操作を学ぶ（無料）	20人	5/19㈮ 9時
健康づくりのための第一歩「ヨガ体験教室」 乙部地区公民館（乙部６） ☎696-2081	6/15～29、木曜全３回、10時～11時※１回のみの参加も可	体を伸ばしたりゆがみを直したりするヨガを体験（無料）	10人 ※初心者	5/18㈭ 9時
パソコンミニセミナー 起業応援ルーム芽でるネット（中ノ橋通一）☎624-3583	①6/15㈭ 13時～15時 ②6/29㈭ 13時～15時半	①エクセルで表やグラフの作り方②パワーポイントの基本（各300円）	各８人 ※パソコン初心者の女性	5/19㈮ 10時
男女共同参画基礎講座「もりおか女性塾」 もりおか女性センター（中ノ橋通一）☎604-3303	6/15～7/13 木曜、全５回 13時半～16時	女性を取り巻く問題について考える（無料※託児は１回500円）	15人 託児	5/18㈭ 10時
はじめての中国語講座 盛岡国際交流協会（内丸） ☎626-7524	6/17～7/8、土曜、全４回、10時～11時半、上田公民館（上田四）	あいさつなど基礎的な中国語とその文化などを学ぶ（3000円）	20人	5/23㈫ 13時
企画展関連講座「もりおかやきもの物語～山蘭焼と花古焼」 中央公民館（愛宕町） ☎654-5366	6/17㈯ 13時半～15時	江戸時代末期に盛岡で作られた陶器を解説（無料）	20人	5/19㈮ 10時
パイプオルガン入門講座 市民文化ホール（盛岡駅西通二）☎621-5151	①6/17㈯13時半～16時②24㈯の10時～12時か13時半～15時半 全２回	①パイプオルガンについて座学で学ぶ②演奏体験（中学～高校生1500円、一般2000円※①のみ受講は1000円）	10人 ①のみ受講は15人 ※中学生以上	5/23㈫ 10時
親子やきもの教室 西部公民館（南青山町） ☎643-2288	6/17㈯・7/8㈯、全２回 13時半～15時半	粘土を使ってカップや皿などを作る（１組1000円）	10組20人 ※小学生と保護者	6/2㈮ 11時
やきもの教室 遺跡の学び館（本宮字荒屋） ☎635-6600	6/18㈰・7/23㈰、全２回 9時半～12時	陶土でオリジナルの焼き物を作る（400円）	10人 ※高校生以上	5/18㈭ 10時
私の「原敬日記」～簡単★和とじ本を作ろう～ 渋民公民館（渋民字鶴塚） ☎683-2354	6/18㈰ 9時半～12時	「原敬日記」にちなみ、身近な材料で和とじ本を作る（200円）	20人※小学生以上（小学生は保護者同伴）	5/27㈯ 9時

※電話で申し込みの講座は右上に続きます

市文化振興事業団20周年記念
姫神ホール（渋民公民館）×原敬記念館　コラボ企画
「原敬記念館出張展示」

原敬記念館収蔵の「原敬日記」などの複製資料を出張展示します。
【日時】6月9日㈮～28㈬、9時～21時半
【場所】姫神ホールエントランス（渋民字鶴塚）
【費用】無料。当日、会場へどうぞ
【問】同ホール☎683-2354

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
子育て支援ボランティア養成講座 市ファミリーサポートセンター（若園町）☎625-5810	6/20㈫から全９回 ※時間・場所はお問い合わせください	子育て支援ボランティアとして活動するための講座（2000円）1019364	30人	5/18㈭ 9時
国際理解講座～モンゴル編～ 西部公民館（南青山町） ☎643-2288	6/21㈬9時～15時半、滝沢モンゴル村（滝沢市）バス	モンゴルの歴史や音楽などを学ぶ（1750円程度）	20人	6/9㈮ 11時
これでばっちり！エクセルマスター 西部公民館（南青山町） ☎643-2288	6/22㈭・23㈮ 全２回 10時～16時	エクセルのステップアップ教室（4933円）	16人 ※エクセルの基礎が分かる人	6/15㈭ 10時
①アロマでリラックスヨガ **②楽々エアロビクス** 盛岡体育館（上田三） ☎652-8855	6/22～8/3 木曜、全７回 ①13時15分～14時15分 ②14時半～15時半	①アロマを楽しみながらヨガなどで体のゆがみを修正②エアロビクスの基本動作で運動（各5040円）	各15人 ※女性	5/18㈭ 10時
玉山地域の地名と伝説を訪ねる 渋民公民館（渋民字鶴塚） ☎683-2354	6/24㈯ 9時～12時 バス	川崎地区の矢城館について、講義や現地研修で学ぶ（30円）	20人 ※18歳以上	6/1㈭ 9時
女性起業芽でる塾入門編 起業応援ルーム芽でるネット（中ノ橋通一）☎624-3583	6/25㈰13時～16時、もりおか女性センター（中ノ橋通一）	起業した先輩による講義とワークショップ（500円）	20人 ※起業に興味がある女性 託児	5/19㈮ 10時
青空ウォーキング～梅雨の晴れ間☆きらきら新緑編 ※雨天時は室内運動 健康増進課☎603-8305	6/30㈮10時～12時、高松地区保健センター（上田字毛無森）	健康運動指導士の指導を受けながら、高松の池周辺を歩く（無料）	25人※市に住所があり、医師による運動制限のない人	6/2㈮ 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】5/18㈭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	定員	費用
初めてのデジカメで作品作り	6/5・12・26の月曜、19時～21時と17㈯9時～11時、全４回	10人	1000円
初めての茶道（裏千家）	6/5～7/10、月曜、全６回	15人	1800円
しな良く踊ろう！さんさ踊り入門	6/6～27、火曜、全４回	15人	
楽しいソフトテニス※	6/8～7/13、木曜、全６回	10人	1980円
ぶきっちょさんのサタデーナイトクッキング	6/10㈯17時～19時	10人	600円
知っておきたい「ライフプラン」の作り方	6/19㈪	30人	無料
笑顔で踊ろう！ズンバ！！	6/21・7/5、水曜、全２回 19時半～20時40分	15人	無料
浴衣の着付け入門	6/22～7/20、木曜、全５回	10人	無料
初夏の和菓子作り	6/23・30、金曜、全２回	10人	550円
楽しいフットサル※	6/23～7/14、金曜、全４回	20人	無料

【会場】ソフトテニスは太田テニスコート（上太田穴口）、フットサルは桜城小（大通三）

サンライフ盛岡（仙北二）の各種教室（電話☎635-9600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
素敵にトールペイント	6/3㈯ 13時～16時	ウッドバスケットにプルーンを描く（2700円）	10人	5/19㈮ 10時
火曜の夜のやさしいピラティス	6/6㈫ 19時～20時半	初心者向けのピラティスで体幹を鍛える（500円）	20人	5/18㈭ 14時
ゆがみスッキリ！骨盤矯正エクササイズ	6/7㈬ 10時～11時半	体のゆがみを矯正し、骨盤周りの体幹を鍛える（500円）	20人 ※女性	5/18㈭ 10時
仕事や家庭で会話がはずむ聴く技術	6/17㈯ 13時半～15時半	「聴く力」を身に付け、会話を充実させる（1500円）	20人	5/20㈯ 10時

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）	申込期限
文学史講座 〒020-0106東松園二丁目5-3 松園地区公民館☎661-8111	6/2㈮・9㈮の10時～12時、16㈮の9時～16時 全３回	石川啄木の人物像に迫る。16日は市内の歌碑などを巡る（700円）	15人	5/24㈬
初夏の散策と手打ちそば体験 〒028-2711薮川字大の平31-1 外山森林公園☎681-5132	6/6㈫ 9時半～13時半	外山そばの手打ち体験と、自然観察会（1500円）	30人	5/26㈮
小さなガーデニング教室 〒020-0066上田四丁目1-1 上田公民館☎654-2333	6/6㈫10時～12時・15㈭9時～14時45分、全２回	ハンギングバスケットの制作と、雫石町の花工房らら倶楽部など庭園見学（1335円程度）	16人	5/29㈪

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（※対象）
もりおか老人大学本校講座 長寿社会課 ☎603-8003	5/26㈮14時～15時半、市民文化ホール（盛岡駅西通二）	社会福祉法人・光寿会の太田宣承理事長が「一人十色（いちにんといろ）の人生観」と題して講演（無料）1007604	なし
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	5/31㈬ 10時～12時と13時～15時※開催時間内で随時受け付け	パソコンとタブレット全般に関する相談（500円）	なし
生涯青春講座～元気にイキイキ！学びの時間～ 〒020-0834永井24-10-1 都南公民館☎637-6611	6月の毎週水曜、全４回、9時半～11時半※28日は御所野縄文博物館（一戸町）で9時～17時	童謡・唱歌の合唱や健康体操、御所野遺跡に関する講話・見学（2000円程度）	40人 ※60歳以上	5/24㈬
盛岡駄菓子ってなんだろう？ 〒020-0873松尾町3-1 河南公民館☎622-2258	6/10㈯ 9時～11時半	河南地区の老舗駄菓子店の見学と郷土菓子作り体験（無料）	15人	6/1㈭
美術鑑賞のススメ　萬鐵五郎の魅力を知るバスツアー 〒020-0013愛宕町14-1 中央公民館☎654-5366	6/11㈰ 9時15分～15時半 バス	萬鉄五郎記念美術館（花巻市）と県立美術館（本宮字松幅）で解説を受けながら見学（2960円）	30人	5/31㈬
パパ、読んで！読んで！ 〒020-0013愛宕町14-1 中央公民館☎654-5366	6/11㈰ 13時半～15時	父と子で楽しく読める絵本や、手遊びの仕方を学ぶ（無料）	20人※乳幼児～小学生がいる父か祖父	5/31㈬
季節を楽しむ森の散策とリース作り 〒020-0884神明町1-24 ハートフルワークいわて ☎623-6509	6/11㈰9時半～14時半、外山森林公園（薮川字大の平）※希望者は内丸発着のバスで送迎	森の素材を生かしたリース制作と森の散策（500円）	20人	6/5㈪
シニア向けスマホ・ケータイ講座 〒020-0873松尾町3-1 河南公民館☎622-2258	6/13㈫ 13時～15時	スマートフォンの基本操作と活用法を学ぶ（無料）	20人※50歳以上の初心者	5/30㈫
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	6/14㈬ 13時半～15時半	スマートフォンの基本操作を学ぶ（無料）	20人 ※50歳以上	5/30㈫
エンジョイ！生き生きライフ（前期） 〒020-0066上田四丁目1-1 上田公民館☎654-2333	6月～9月の第３木曜、全４回 主に10時～12時 高松の池や八幡平市など バス	薬の理解やウオーキング、自然散策などを行い自分の世界を広げる（1200円程度）	40人程度	6/2㈮
白炭窯入門～炭作り体験会～ 〒028-2711薮川字大の平31-1 外山森林公園☎681-5132	6/16㈮・17㈯ 10時～15時半 全２回	白炭窯を使って炭を作る（2000円 ※テント泊希望は500円別途）	6人	6/9㈮
少年自然教室 〒020-0873松尾町3-1 河南公民館☎622-2258	6/17㈯・7/15㈯・16㈰・8/8㈫・10/21㈯・来年1/13㈯、全５回、主に8時～15時半、盛岡城跡公園（内丸）など	キャンプやカヌー、ウオークラリー、ツリークライミング、そり遊びを体験（5000円） ※保護者名も記入 1007767	15人 ※小学４～６年生	6/3㈯
わくわく盛岡チャレンジクラブ 〒020-0013愛宕町14-1 中央公民館☎654-5366	6月～12月のおおむね月1回土曜と9/24㈰、全７回、主に9時半～11時半	さまざまな体験活動にチャレンジ（3500円程度）1007768	30人 ※小学１～４年生	6/9㈮
ヘルシークッキング教室（夏） 〒020-0106東松園二丁目5-3 松園地区公民館☎661-8111	6/20㈫ 10時～12時半	旬の食材を使ってヘルシーな料理を作る（650円）	20人	6/8㈭
志賀かう子の「人生について考える」講座 〒020-0106東松園二丁目5-3 松園地区公民館☎661-8111	6/28～7/12 水曜、全３回 10時～12時	志賀かう子さんの講話を聞き、自らの生き方に目を向ける（500円）	40人	6/19㈪
少年指導員養成講座 〒020-0013愛宕町14-1 中央公民館☎654-5366	6/21～9/30 主に水曜、全13回 主に19時～20時半	子ども会を支援する少年指導員になるための講座（3000円程度）1007639	20人 ※20歳以上	6/16㈮
能楽入門講座 〒020-0066上田四丁目1-1 上田公民館☎654-2333	6/23・30・7/7 金曜、全３回 10時～12時※7/7は中尊寺（平泉町）で9時～16時	能の歴史と基礎を学ぶ（1000円程度） ※白足袋が必要	16人	6/12㈪
絵本と食育の講座「おべんとうはママのおてがみ」を読みCOOK！ 〒020-0066上田四丁目1-1 上田公民館☎654-2333	6/24㈯ 10時～11時半	絵本の読み聞かせと、本に登場する弁当作り（1組550円程度）	10組程度 ※2歳半～4歳と保護者	6/13㈫
啄木ゆかりの地バスツアー 〒028-4132渋民字渋民 石川啄木記念館☎683-2315	7/9㈰ 9時～15時	八幡平市方面のゆかりの地を訪問。昼食は啄木定食（2000円）	35人	6/30㈮