

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
手ぬぐい額作り教室 都南つといの森 (湯沢1) ☎638-2270	6/22(木)～24(土) 9時半～15時	手ぬぐいを飾る木製の額を作る (各1500円) 【1019604】	各8人 ※中学生以上	6/18 (日) 9時
エコクラフト教室 飯岡地区公民館 (下飯岡8) ☎637-2270	6/22(木)・29(木) 全2回、10時～15時 飯岡農業構造改善センター (下飯岡8)	エコクラフトの紙ひもを使いあじろ編みのかごを作る (500円)	10人	6/19 (月) 9時
健康講座 脳活笑いヨガ、笑って健康教室 都南老人福祉センター (湯沢1) ☎638-1122	6/23(金) 10時～11時	笑いの要素とヨガの呼吸法を合わせた健康講座 (無料)	30人 ※60歳以上	6/18 (日) 10時
初心者グラウンドゴルフ教室 都南つといの森 (湯沢1) ☎638-2270	6/29(木) 10時～15時 都南老人福祉センター (湯沢1)	基礎知識を学びながら体力の増進を図る (1500円)	20人 ※中学生以上	6/18 (日) 9時
初歩の点字教室 市立地域福祉センター (手代森14) ☎696-5640	7/1～29、土曜 全4回 18時半～20時半	点字を通して障がい者への理解と援助を学ぶ (648円)	10人 ※初心者	6/20 (火) 9時
わらべ歌と楽しいお話会 見前南地区公民館 (西見前13) ☎601-6735	7/3(月) 15時半～16時半	親子でダンスやリズム遊びをする (100円) 【1019703】	5組 ※小学生と保護者	6/20 (火) 10時
初級テニス教室 まつぞのスポーツクラブ (北松園一) ☎663-9280	7/4～25、火曜 15時15分～16時15分 松園テニスコート (西松園三)	テニスのお悩み相談とステップアップのための指導 (各1000円)	各20人 ※20～60歳	6/19 (月) 10時
盛岡地域の農業 西部公民館 (南青山町) ☎643-2288	7/6(木) 9時～16時 盛岡近隣の農園	盛岡の農業の生産と流通を学ぶ (2235円) 【1019458】	16人	6/23 (金) 10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	7/7(金)・14(金) 全2回 10時～11時半 高松公園 (高松一)	ポールを使用した歩き方を学ぶ (1000円※ポール貸し出しは1回200円)	20人 ※20歳以上	6/19 (月) 10時
ベビーマッサージ教室～赤ちゃんといふれあいコミュニケーション～ 盛岡体育館 (上田三) ☎652-8855	7/7～21、金曜 全3回 10時半～12時	オイルを使用したマッサージや触れ合い遊び (4320円)	10組 ※生後2カ月～ハイハイ前の子と保護者	6/20 (火) 9時
環境学習講座 ①もりおか歴史探訪 ②ホテルの住む水辺観察 ③盛岡の夏の夜空観察 環境企画課 ☎626-3754	①7/8(土) 9時～12時 盛岡城跡公園 (内丸) など ②7/15(土) 18時半～20時半 松園子ども自然観察園 (西松園四) など ③7/21(金) 19時～20時半 ユートランド姫神 (下田学生出)	①中津川や盛岡城跡周辺の自然や先人ゆかりの地を巡る 【1019653】 ②ホテルの生態や生息環境を学ぶ観察する 【1019654】 ③夏の星座の観察と大気環境について学ぶ 【1019655】 (各28円)	各20人	6/19 (月) 10時
男の料理教室 浜民公民館 (浜民字鶴塚) ☎683-2354	7/8(土) 10時半～13時半	冷製スパゲティと鶏肉の梅酒煮の作り方、アイスコーヒの入れ方を学ぶ (830円) 【1017237】	20人 ※18歳以上の男性	6/20 (火) 9時
ブリザーブドフラワーでサマアレンジ サンライフ盛岡 (仙北二) ☎635-9600	7/8(土) 13時半～15時半	ブリザーブドフラワーを使った涼しげなアレンジを学ぶ (2500円)	11人	6/20 (火) 10時
第2期ルーシーダットン教室 盛岡体育館 (上田三) ☎652-8855	7/12～8/30 水曜、全6回 10時半～12時	タイ式健康体操を学ぶ (4320円)	15人 ※18歳以上	6/20 (火) 9時
介護教室 西部公民館 (南青山町) ☎643-2288	7/13～8/3、木曜 全4回 10時～12時 2回目以降は青山和敬荘 (南青山町)	介護の心構えや認知症について学ぶ (無料) 【1019460】	20人	6/29 (木) 10時
第40回盛岡夏祭り～盛岡さんさ踊り～記念講演 中央公民館 (愛宕町) ☎654-5366	7/15(土) 10時～11時半	「来て、観て、魅せられて、加わるさんさ」と題した講演など (無料) 【1019699】	なし	6/20 (火) 10時
ステキにビーズアート～ジュエリークッキー作り～ サンライフ盛岡 (仙北二) ☎635-9600	7/15(土) 13時半～16時半	ビーズとかぎ針を使い鎖編みでバッグチャームを作る (2500円)	10人	6/21 (水) 10時
障がい者のための健康スポーツ体験教室 もりおか障害者自立支援プラザ (三本柳13) ☎632-1331	7/15(土) 13時半～15時半	卓球パレーなどのニュースポーツを体験 (無料)	20人	7/1 (土) 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。

【7行の数字】：広報 I D

【記号】：記号がある講座。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

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
親子の休日 (カヌー体験) 浜民公民館 (浜民字鶴塚) ☎683-2354	7/17(月) 9時～14時 御所湖広域公園漕艇場 (数字除キ) 【バス】	親子で2人乗りカヌーを楽しむ (1組750円) 【1019704】	8組 ※小学生と保護者	6/25 (日) 9時
弓道無料体験教室 市弓道館 (住吉町) ☎654-6801	7/17(月) 10時～15時 市弓道場 (加賀野四)	弓道に必要な姿勢や動作、射法を学ぶ (無料)	20人 ※小学6年生以上	6/18 (日) 9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	①7/19(水)②7/26(水)、全2回 10時～11時40分	①簡単料理教室②ペリャダンスに挑戦 (2000円)	16人	7/5 (水) 10時
岩手の民俗文化いろいろ入門講座～祭り・芸能を100倍楽しむ～ 河南公民館 (松尾町) ☎622-2258	7/20(木)・8/31(木)・9/21(木)・10/15(日)、全4回、19時～20時半 ※10/15のみ13時～15時	舟っこ流しや古武道、神楽など盛岡の民俗文化を学ぶ (500円) ※10/15は芸能団体実演鑑賞会	25人	6/27 (火) 10時
野草と虫を調べる会 市立図書館 (高松一) ☎661-4343	7/22(土) ①8時45分～11時半 ②9時15分～14時半	①植物コースと②昆虫コースに分かれ、採集と標本作りをする (100円) ※雨天時は講演会 【1019622】	各コース8組 ※小学2年生以上と保護者	7/4 (火) 10時
親子で森遊び 浜民公民館 (浜民字鶴塚) ☎683-2354	7/23(日) 9時～15時 県民の森 (八幡平市) 【バス】	親子で森の散歩や川遊びなどを楽しむ (1組1200円) 【1019705】	10組 ※3～6歳の未就学児と保護者	7/1 (土) 9時
わたし、ぼく、お父さんdeごはん作ります! もりおか女性センター (中ノ橋一) ☎604-3303	7/23(日) 10時～13時	子どもが父親と協力して食事を作る (無料) 【1019563】	10組 (男児・女児各5組) ※共働き家庭の小学生と父親	6/20 (火) 10時
舞台スタッフ体験講座 姫神ホール (浜民字鶴塚) ☎683-3526	7/27(木) 13時～16時	ホールの施設機能や演出効果を学ぶ (30円)	20人 ※中学生以上	7/4 (火) 9時
夏バテ解消ヨガ サンライフ盛岡 (仙北二) ☎635-9600	7/29(土) 10時～11時半	内臓を活性化させるヨガや呼吸法などを体験 (1000円)	15人	6/22 (木) 10時
キッズ・アート・ワークショップ 「青色であ・そ・ぶ!」 市民文化ホール (盛岡駅西二) ☎621-5151	7/29(土) 10時～12時	画家・フェルメールが大切にしていた青をテーマに作品を作る (500円)	10組 ※小学生と保護者	6/25 (日) 10時
女性起業家である実践編 起業応援ルーム芽でるネット (中ノ橋一) ☎624-3583	7/29(土)・30(日) 13時～16時	起業の基礎知識を学び事業計画を作る (1000円) 【1019570】	15人 ※起業を考えている女性	6/19 (月) 10時
親子夏休み工作教室 西部公民館 (南青山町) ☎643-2288	7/29(土) 13時半～15時半	段ボールでウサギの手押し車を作る (無料) 【1019819】	16組 ※小学1～3年生と保護者	7/19 (水) 10時
H A B A先生と空気で遊びましょー 上田公民館 (上田四) ☎654-2333	8/8(火) 10時～12時	サイエンスマジックショーと理科工作教室 (600円)	20人 ※小学生 (2年生までは保護者同伴)	7/8 (土) 10時
中央通勤労青少年ホーム (中央通3) 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) 【申込開始】6/19(月)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	
初めてのフラダンス	7/4～25、火曜、全4回	15人	無料	
陶芸でくらしの中の器づくり	7/7～21、金曜、全3回	10人	2000円	
多肉植物の寄せ植え	7/12(水)	10人	1600円	
夏のフレンチ	7/13(木)	11人	800円	
集まれキッズ!～親子で楽しくからだ遊び～	7/15(土)10時～12時	10組	【対象】1～3歳の未就園児と保護者	
ぶきっちゃんさんのサタデーナイトクッキング～今日は中華で～	7/22(土)17時～19時	11人	600円	
若い人のためのライフ＆マネー講座 知って得する「税金の話」	7/24(月)	30人	筆記用具持参	
太陽のランゴはん2017!	7/26(水)	10人	1500円	
みちのくココ・コ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 ①シニアコース ②初級～中級コース ③休日コース ④平日コース	①6/26～7/31、月曜 全5回、13時～14時半 ②6/30～7/21、金曜 全4回、19時～21時 ③7/15(土)～17(日)、全3回 10時～12時 ④7/19～8/9、水曜 全4回、13時～14時半	①③④基礎動作や用具の使い方など (①5000円③高校生以下3500円、一般4500円④4000円) ②練習方法などのステップアップ (高校生以下4000円、一般6000円)	①②④各10人 ③20人 ※150歳以上②小学生以上のカーリング経験者③小学生以上④18歳以上	6/19 (月) 10時

※電話で申し込みの講座は右上に続きます

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
7月水球	7/1～31 木曜は18時半～20時半、土曜は16時半～18時半、日曜は18時～20時	バスやシュートなど試合形式の練習 (月4回3240円、月8回5400円、月12回7020円)	なし ※25歳をクロールで完泳できる小学～高校生	6/22 (木) 10時
夏季英会話教室 ①一般 ②キッズ I ③ジュニア	7/14(金)・28(金)、全2回 ①14時45分～16時 ②16時15分～17時 ③17時15分～18時	初級レベルの英会話を学ぶ (各3240円)	各8人 ※①18歳以上②5歳以上③小学1～3年生	6/25 (日) 15時
障がい者スポーツ教室	7/29(土) ①9時半～10時20分 ②10時50分～11時40分	①マットや跳箱、鉄棒などを使った運動 ②水に慣れ、クロール程度の泳ぎを習得する (各540円※①②両方の場合972円)	各10人 ※知的・発達障がいのある小学	6/21 (水) 10時

市立総合プール (本宮五) の各種フィットネス教室 (電話☎634-0450で申し込み)

【期間】7/10月～8/10(木)※教室により回数が異なります
【申込開始】6/25(日)★印は14時前、そのほかは14時

教室名	曜日・時間	対象	定員	費用
トータルフィットネス	月曜、10時半～11時半	18歳以上	5人	2808円
★キッズ体育	月曜、15時半～16時15分	5・6歳*	5人	2808円
★ジュニア体育	月曜、16時半～17時半	小学1・2年生	5人	3240円
よるイチピラティス	月曜、19時15分～20時15分	16歳以上	5人	2808円
ピラティス	火曜、10時～11時	18歳以上	5人	2106円
★親子体育あそび	火曜、15時～16時	3・4歳*と保護者	12組	2430円
★キッズ体育	火曜、16時15分～17時	5・6歳*	5人	2106円
★ジュニアダンス	火曜、17時45分～18時45分	小学生	5人	2430円
ズンパ	火曜、19時15分～20時15分	16歳以上	5人	2106円
歩くエアロビクス	水曜、10時～11時	18歳以上	5人	2106円
コアシェイプ	水曜、11時15分～12時15分	18歳以上	5人	2106円
リラクソヨガ	水曜、14時～15時	18歳以上	5人	2808円
★ジュニアヒップホップ	水曜、16時30分～17時15分	6歳*～小学4年生	10人	2808円
ペリャダンス	水曜、19時15分～20時15分	16歳以上の女性	15人	2808円
あざイチピラティス	木曜、10時～11時	18歳以上	5人	2808円
ナイトピラティス	木曜、19時15分～20時15分	16歳以上	10人	2808円
リラクソヨガI	金曜、10時～11時	18歳以上	10人	1404円
リラクソヨガII	金曜、11時15分～12時15分	18歳以上	10人	1404円
ごごイチピラティス	金曜、13時半～14時半	18歳以上	15人	1404円
★キッズ体育I	金曜、14時40分～15時25分	4・5歳*	5人	1404円
★キッズ体育II	金曜、15時35分～16時20分	5・6歳*	5人	1404円
★ジュニア体育	金曜、16時40分～17時40分	小学1・2年生	5人	1620円
ステップエクササイズ	金曜、19時～20時	16歳以上	5人	1404円

*印は29年度にその年齢に達する子

往復はがきで申し込み講座

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。

※子と保護者で申し込み講座では、それぞれの②③④も記入

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
おでっさんさ教室 ☎020-0871中ノ橋通一丁目1-10 プラザおでっ ☎604-3300 コミュニケーション能力を高める英会話教室 ☎020-0106東松園二丁目5-3 松園地区公民館 ☎661-8111	7/2(日) ①10時～12時②13時半～15時半※①②のいずれかも記入	さんさ踊りの講習 ①福呼踊り②七たぐずし (各500円)	各20人 ※初心者	6/23 (金)
もりおかミドル・アカデミー ☎020-0013愛宕町14-1 中央公民館 ☎654-5366	7/12～10/4 水曜、全7回 主に19時～20時半	日常英会話に必要な英語を歌詞から学ぶ (2000円)	20人	6/23 (金)
気軽に楽しむ絵手紙～初級講座～ ☎020-0871中ノ橋通一丁目1-10盛岡てがみ館 ☎604-3302	7/13(木)・20(木)・26(木)、全3回 13時半～15時半	絵の具を使い絵手紙を作る(1000円) ※絵の具や筆などの画材は各自持参	30人	6/28 (水)
盛岡わけもんカレッジ ☎020-0013愛宕町14-1 中央公民館 ☎654-5366	7/13～10/12 木曜、全8回 主に19時～20時半	各界の講師と地元を学び、交流する (1000円。材料費など別途) 【1007646】	20人 ※20～45歳	7/5 (水)
区界士遊藝 (☆) ☎028-2631宮古市区界2-111 区界高原少年自然の家 ☎0193-77-2048	7/22(土)・23(日) 9時～14時 ※希望日と交通手段、食物アレルギーの有無も記入 【1000876】	イワナのつかみ取りや塩焼き体験、流しそうめんなど (1300円)	各回30人 ※小・中学生と保護者	7/4 (火)
ハッピー講座 ☎020-0066上田四丁目1-1 上田公民館 ☎654-2333	7/23(日)・8/27(日)・9/30(土)・10/22(日) 主に10時～16時 ※希望日を記入 (複数回希望可能) 【1019643】	若者同士で交流し、新しい趣味や仲間を作る (無料。見学施設入館料など別途)	40人 ※20～40歳の独身者	7/10 (月)

6月から郵便料金が124円に変わっています

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	内容 (費用)	定員 (※対象)
学芸講座「考古学入門」 遺跡の学び館 (本宮字荒屋) ☎635-6600	6/25(日) 13時半～15時	考古学の基本について分かりやすく解説 (無料) 【1009440】	80人
岩手の伝統・文化講座 西部公民館 (南青山町) ☎643-2288	7/22(日) 10時～12時	世界遺産「平泉」の歴史的背景などの講義とDVD鑑賞 (無料) 【1019503】	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 【1003805】
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を【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
6/16(金)・7/7(金)、13時半～15時半	青山老人福祉センター (青山三)
6/20(火)13時半～15時半	上堂老人福祉センター (上堂三)
6/22(木)10時～12時	都南老人福祉センター (湯沢1)
6/23(金)10時～12時	太田老人福祉センター (上太田細工)
6/24(土)・7/11(火)、10時15分～12時15分	愛宕老人福祉センター (愛宕下)

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
夏休みハンドメイド教室 ☎020-0833西見前13-50 見前南地区公民館 ☎601-6735	7/26(水) 9時～15時	木製のDVD・本立てを作る (924円) 【1019701】	15人 ※小学4・5年生～中学生	7/11 (火)
親子でめぐる市場体感ツアー (☆) ☎020-8567 (住所不要) 中央卸売市場業務課 ☎614-1000	7/27(木)～8/5(土) (7/30日除く) 5時40分～8時半 ※第3希望までの参加希望日と参加人数 (大人・小学生別)、朝食希望人数も記入 【1019747】	市場の見学など (100円。朝食は別途550円)	各日35人 ※小学生とその保護者や子ども会など	7/7 (金)
高校生体験保育 ☎020-0878青町2-8 とりよう保育園子育て支援センター ☎651-8580	①7/27(木)・28(金) ②8/2(水)・3(木) ③8/8(火)・9(水) 各全2回、9時～12時半 ※希望日程と希望保育園も記入 【1002663】	市内保育園 (25園) で保育体験をする (無料)	各100人 ※市内に在住または市内の高校に通う高校生	6/30 (金)
英語で遊ぼう～summer～ ☎020-0106東松園二丁目5-3 松園地区公民館 ☎661-8111	7/27(木)・28(金) 全2回 10時～12時	読み聞かせやゲームで楽しく英語を学ぶ (無料)	30人 ※小学生	7/18 (火)
まちしり隊こども組 夏休み自由研究おたすけ隊 ☎020-0873松尾町3-1 河南公民館 ☎622-2258	7/28(金) 9時～15時15分 河南公民館近郊	盛岡の歴史や伝説について謎解きをしながらまち歩き (300円)	15人 ※小学4～6年生	7/18 (火)
手づくりお菓子で味わう 完熟摘みたてブルーベリー ☎020-0066上田四丁目1-1 上田公民館 ☎654-2333	7/28(金) 8時半～14時半	ブルーベリー収穫と調理を通じて親子で触れ合う (1組1200円) 【バス】	10組 ※小学生と保護者	7/10 (月)
親子ホタル観察講座 ☎020-0834永井24-10-1 都南公民館 ☎637-6611	7/28(金) 18時半～21時 大ケ生地内 【バス】	ホタルの生態に関する講義や観察 (24円) 【1019657】	20人 ※小学生と保護者	7/8 (土)
親子で手づくり! カホンをつくろう! ☎020-0834永井24-10-1 都南公民館 ☎637-6611	7/29(土) 13時～16時	親子で打楽器のカホンを作る (1組1300円) 【1019656】	20組 ※小・中学生と保護者	7/15 (土)
夏休み親子ハンギングバスケット製作教室 ☎020-0834永井24-10-1 都南公民館 ☎637-6611	7/30(日) 10時～12時 ※角型2枚の空きペットボトル2本持参	シールやビーズを使ってかわいいハンギングバスケットを作る (無料)	10組 ※小学生と保護者	7/14 (金)
もりおか民俗風信帖 ☎020-0023内丸1-50 もりおか歴史文化館 ☎681-2100	7/30(日) 13時半～15時半	県立博物館元館長の金野静一さんがさんさ踊りをテーマに同文化館長と対談 (無料) 【1019616】	50人	7/9 (日)
夏休み作品作り「パステルアート教室」 ☎020-0106東松園二丁目5-3 松園地区公民館 ☎661-8111	7/31(月) 10時～12時	パステルアートの魅力に触れ、作品を作る (100円) 【1019615】	20人 ※小学3	