

各種講座情報

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桁の数字**：広報ID
- 凡**：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
- 凡**：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
二胡講座 乙部地区公民館(乙部6) ☎696-2081	9/7(木)・21(木) 全2回 14時～15時半	二胡の弾き方を学ぶ(500円) 1020306	20人	8/21(月) 9時
親子体験教室 ～親子で乗馬にチャレンジ～ 上田公民館(上田四) ☎654-2333	9/9(土) 9時半～12時 若手大馬術部馬場(上田三)	乗馬を体験。餌やり用のニンジン1本持参(1人30円程度) 1016143	15組 ※小学生と保護者	8/22(火) 10時
環境学習講座～森でおいしく学ぶ木質バイオマス～ 環境企画課☎626-3754	9/9(土) 10時～15時 外山森林公園(飯川字大の平)	木質バイオマスエネルギーを学び、丸太での調理など(528円)	30人	8/18(金) 10時
わかりやすい伝え方入門講座 ～効果的に伝えるプレゼンテーションのコツを学ぼう～ サンライズ盛岡(仙北二) ☎635-9600	9/9(土) 10時～12時	自分の意思を効果的に伝える手法を学ぶ(200円)	25人	8/18(金) 10時
後期初心者陶芸教室 都南老人福祉センター(湯沢1)☎638-1122	9/14(木)・28(木)・10/12(木)・26(木)・12/7(木)・21(木) 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	8/18(金) 10時
黒森山へ行くぞ！ 乙部地区公民館(乙部6) ☎696-2081	9/15(金) 8時45分～13時 黒森山	乙部地域の山へ登り、山の由来などを学ぶ(24円) 凡	15人	8/22(火) 9時
今日から役立つエコクッキング講座 渋民公民館(渋民字鶴塚) ☎683-2354	9/15(金) 10時～13時	旬の食材でお財布と環境に優しい料理作り(850円) 1020405	20人 ※18歳以上	8/18(金) 9時
市民講座「原敬日記を読もう」 原敬記念館(本宮四) ☎636-1192	9/16(土)13時半～15時半 と17日10時～15時半、全2回	輪読会などで原敬日記の理解を深める(200円)	20人	9/2(土) 10時
自然環境講座 西部公民館(南青山町) ☎643-2288	9/21(木)9時～15時 、御所ダムやつなぎ温泉地熱利用施設ほか 凡	再生可能エネルギーについて学ぶ(585円) 1020494	16人 ※急な階段を上る人	9/7(木) 10時
親子の休日(ハイキング) 渋民公民館(渋民字鶴塚) ☎683-2354	9/23(土) 8時半～15時半 八幡平 凡	ハイキングしながら自然観察(30円) 1020404	20人 ※小学生と保護者	9/2(土) 9時
私の「原敬日記」～簡単★和とじ本をつくらう～ 原敬記念館(本宮四) ☎636-1192	9/23(土) 10時～12時と13時半～15時半	身近な材料で簡単な和とじ本を作る(各200円) 1020352	各10人 ※小学3年生以上	8/19(土) 10時
女性防災リーダー養成講座 「防災に女性のチカラを！」 もりおか女性センター(中ノ橋通一)☎604-3303	9/29～10/13の金曜と10/18(木)全4回 13時～16時	女性防災リーダーの必要性や防災などについて学ぶ(無料) 1001898	15人 ※女性	8/18(金) 10時
町家プライマリー-JAZZ講座 もりおか町家物語館(鉈屋町)☎654-2911	9/29(金)・10/27(金)、全2回 19時～20時	北島貞紀さんからジャズについて学ぶ※コピー付き(各1500円)	各30人 ※ジャズ初心者	8/18(金) 9時
障がい者スポーツ教室 市立総合プール(本宮五) ☎634-0450	9/30(土) ①9時半～10時 20分②10時50分～11時40分	①鉄棒や跳び箱など②クロール(各540円※どちらも受講は972円)	各10人 ※知的・発達障がいのある小学生	9/4(月) 13時
戯曲ワークショップ～想像と創造！イマジネーション&クリエイション 盛岡劇場(松尾町) ☎622-2258	9/30(土)・10/1日全2回 10時～16時	想像を戯曲として創造していく過程を学ぶ(500円)	10人 ※高校生以上	8/19(土) 10時

中央通労働青少年ホーム(中央通三)の体験講座(電話☎623-2701で申し込み)
【時間】19時～21時【対象】35歳未満の勤労者【申込開始】8/18(金)12時
詳しくは、同ホームのホームページでご確認ください

講座名など	期日	定員	費用
きらりと光る仕事の進め方～見えない相手との接し方	9/4(月)・11(月)、全2回	15人	
べっぴん講座骨盤エクササイズ【対象】女性	9/5～26、火曜、全4回	15人	
若者のためのライフ＆マネー講座 知らないことと損をする【保険の考え方】	9/6(水)	30人	
ヨーガで心も体もリラックス 楽しい！フットサル【会場】桜城小体育館(大通三)	9/7～28、木曜、全4回	20人	
集まれキッズ！親子で楽しくからだ遊び【対象】1～3歳の未就園児と保護者	9/8～29、金曜、全4回	20人	
消しゴムハンコで豆本作り	9/13(木)・20(木)、全2回	8人	1000円
笑顔になれる「バルーンアート	9/14(木)・21(木)、全2回	10人	2000円
ぶきっちゃんさんのサタデーナイトクッキング	9/16(土)17時～19時	10人	700円
生け花入門(青山流)	9/22～10/13、金曜全4回	6人	4500円
イタリアン料理	9/25(月)	11人	700円

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】8/18(金)9時

教室名	日時	内容(受講料・費用)	定員(※対象)
すわってエクササイズ教室	9/4～12/11、月曜全10回、13時～14時	椅子に座ったままでできるストレッチやエアロビクスなど(7200円)	25人 ※運動不足を感じている人
バドミントン教室	9/5～10/24、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(高校生除く)
ヨガ教室	9/5～10/17、火曜全6回、19時～20時	心身のリラクセス効果が高いハタヨガの基礎を学ぶ(4320円)	15人 ※高校生以上
ルーシーダットン教室	9/6～10/18、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(高校生除く)
パワーヨガ教室	9/7～10/12、木曜全6回、19時～20時	体を鍛え、引き締める効果が高いパワーヨガの基本を学ぶ(4320円)	20人 ※高校生以上
ペーパーマッシャー教室	9/15(金)・22(金)・29(金)全3回、10時半～12時	マッシャーオイルを使って赤ちゃんとの触れ合い遊び(4320円)	10組※首の据わった2カ月～ハイハイ前の子と保護者

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日②8/31(木)～11/24(金)、全10回。第2火曜は休館のため、いずれも前日に振り替えて実施【対象】◆印は高校生を除く18歳以上【申込開始】①8/19(土)10時②8/20(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★		25人	各 月3回1800円※以降1回ごとに600円増	
よくばり健康塾	月曜、13時～14時半★		25人		
はじめて太極拳～初級～カラダメンテナンス入門	木曜、14時～15時半★		25人		
身体も心もリフレッシュ	火曜、10時15分～11時15分		35人		
ストレッチング	火曜、14時半～15時45分★		25人		
ベリーダンス	火曜、19時～20時★		20人		
①さわやかアロマヨガ	水曜、10時15分～11時15分★	◆	20人		
かんたんステップエクササイズ	水曜、14時～15時★		20人		
エアロビクス	水曜、19時～20時15分★		25人		
リラクセスお昼ヨガ	木曜、13時半～14時半★		20人		
シェイプアップボクシング	木曜、19時～20時15分★		20人		
やさしいピラティス	金曜、10時半～12時★		30人		
ダンスエアロ	金曜、19時～20時15分★		各25人		
太極拳	土曜、10時半～12時★		各25人		
kids(キッズ)ダンス	金曜、14時45分～15時45分	本年度中に5・6歳になる子	10人	1500円※以降1回ごとに500円増	
スイミングクリニック	火曜、10時半～11時半 火曜、19時～20時 水曜、13時半～14時半 木曜、19時～20時		25人 10人 25人 10人	各 7000円	
アクアエクササイズ	火曜、13時半～14時半★ 水曜、11時半～12時半★ 木曜、10時半～11時半★ 金曜、19時～20時★		各30人		
初心者水泳	水曜、10時半～11時半		25人		
アクアウォーキング	金曜、10時半～11時半		30人		
幼児水泳	火曜、15時～16時 水曜、15時～16時 木曜、14時45分～15時45分 金曜、15時～16時	本年度中に4～6歳になる子	各30人		
小学生水泳(初級)	火曜、16時半～17時半 水曜、16時半～17時半 木曜、16時～17時 金曜、16時半～17時半	小学生	各60人		
選べるレッスン	①②の★印の教室から週1回好きな教室を選んで受講	◆	15人		7000円

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郵送してください。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
悪質商法に負けない！みんなで脳元氣教室 ☎020-0873松尾町3-1 河南公民館☎622-2258	9/5(火) 13時半～15時	脳の活性化体操や認知症対策などを学ぶ(無料) 1020413	20人※おむね50歳以上	8/26(土)
イチから確認【基本の料理教室】 ☎020-0834永井24-10-1 都南公民館☎637-6611	9/6(水)・13(水)・20(水)、全3回 9時半～12時半	料理の基本やいつもの材料で作れる新しいレシピを学ぶ(2500円)	20人	8/29(火)
震災から学び未来に備える講座 ☎020-0066上田四丁目1-1 上田公民館☎654-2333	9/15(金) 8時半～16時半 大槌町 凡	震災当時や現状の話を語り部から聞く(800円) 1020372	30人	9/4(月)
工芸(陶芸)教室 ☎020-0106東松岡二丁目5-3 松岡地区公民館☎661-8111	9/15(金)・22(金)全2回 10時～12時	食器やインテリアなどを陶芸で作る(500円。材料費別途) 1020388	20人	9/5(火)
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	9/15(金) 13時～15時	スマホの基本操作や災害対策アプリなどを学ぶ(無料)	20人※おむね50歳以上の初心者	9/1(金)
環境講座「岩山自然散策会～秋をさがして～」 ☎020-0873松尾町3-1 河南公民館☎622-2258	9/16(土) 10時～12時 岩山散策路	自然散策を通して、郷土の自然の魅力を再発見する(100円)	20人 ※20歳以上	9/2(土)
ワークショップ 岩手の手仕事 鳥越の竹細工作り～中級編 ☎020-0866本宮宇蛇屋敷2-2 先人記念館☎659-3338	9/22(金) 9時半～16時	「竹のめぐみ」主宰の柴田恵さんから手提げ籠の作り方を学ぶ(3000円)※はがき1枚に付き1人まで 1020409	10人	9/5(火)
軽登山・環境トレッキング(秋) ☎020-0106東松岡二丁目5-3 松岡地区公民館☎661-8111	9/27(水) 9時～16時 三ツ石山(雫石町) 凡	軽登山をしながら山野草などの自然を観察(300円) 1020385	20人※登山経験のある20歳以上	9/19(火)
先人講座「石川啄木入門～啄木日記の読み解きを含めて～」 ☎020-0834永井24-10-1 都南公民館☎637-6611	9/29(金)9時半～11時半 と10/13(金)9時～16時 全2回	石川啄木について学ぶ。2回目は玉山地域のゆかりの地巡り(1400円程度)	30人	9/15(金)
縄文土器の宝庫・松岡を訪ねる ☎020-0106東松岡二丁目5-3 松岡地区公民館☎661-8111	9/30(土)・10/21(土)・11/11(土)、全3回、10時～12時※最終日は9時から	縄文時代について学ぶ。2回目は松岡地区の遺跡を見学(550円) 1020386	15人	9/21(木)
秋のハンギングバスケット製作教室 ①都南公民館会場 ☎020-0834永井24-10-1 都南公民館 ②中央公民館会場 ☎020-0013愛宕町14-1 中央公民館 【問】公園みどり課☎639-9057	①10/4(水) ②10/6(金) 10時～12時	ハンギングバスケットの基礎を学んで製作体験※空きペットボトルなど持参(各500円) ①1020351 ②1020352	各16人	①9/15(金) ②9/22(金)

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)
学芸講座 ガラス小玉の考古科学「西のガラス」と「アジアのガラス」 遺跡の学び館(本宮字荒屋) ☎635-6600	8/27(日) 13時半～15時	市内で出土したガラスの玉から分ける東西の文化交流について学ぶ(無料)	先着80人
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	8/31(木) 10時～15時 ※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(500円) 1019975	なし
演奏会 壺打楽器ウドゥンコンサート 「土のにおい・水の音」 遺跡の学び館(本宮字荒屋) ☎635-6600	9/9(土) 14時半～15時半	壺の形をした打楽器「ウドゥン」の演奏と、パーカッション体験(無料)	先着80人

健康づくり！マッサージ等指導教室【問】長寿社会課☎603-8003【広報ID】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【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
8/18(金)・9/1(金)・15(金)、13時半～15時半	青山老人福祉センター(青山三)
8/22(火)13時半～15時半	みたけ老人福祉センター(みたけ三)
8/24(木)10時～12時	都南老人福祉センター(湯沢1)
8/25(金)10時～12時	太田老人福祉センター(上太田細工)
8/26(土)・9/9(土)、10時15分～12時15分	愛宕山老人福祉センター(愛宕下)

※電話で申し込みの講座は右上に続きます