

# 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 | D
- ☎**：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
- A**：会場までバスで移動する講座

## 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
血管を元気にする運動教室 健康保険課 ☎613-8436	9/26～10/24 火曜、全5回 13時半～15時 青山地区活動センター（青山三）	血管の老化予防、認知機能の低下予防に役立つ運動（無料）	30人 ※国民健康保険加入者	9/19 （火） 9時
じっくり学ぶパソコン教室 西部公民館（南青山町） ☎643-2288	9/27（水）～29（金）全3回 10時～15時 10/4（水）～6（金）全3回、13時～16時 10/11（水）～13（金）全3回 9時半～12時半 10/14（土）・15（日）、全2回、10時～16時	ワードとエクセルの基本操作（4620円） エクセル中級編（4200円） ワード入門編（4400円） パソコンの基本操作（4620円）	16人 16人 16人	9/20 （水） 10時 9/27 （水）10時 10/4 （水） 10時 10/6 （金）10時
ニフトリのピー玉落とし作り教室 都南つどいの森（湯沢1） ☎638-2270	9/28（水）～30（土） 9時半～15時	懐かしのおもちゃ「ピー玉落とし」を木材で作製（各2000円）	各8人	9/18 （月） 9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	9/29（金） 10時～11時	童謡などを歌い、楽しみながら脳を活性化（無料）	30人 ※市内在住の60歳以上	9/18 （月） 10時
ネットショップ開店準備講座 もりおか女性センター起業応援ルーム（中ノ橋通一） ☎624-3583	9/30（土）・10/1（日）、全2回 10時半～15時半	ネットショップを立ち上げるための基礎知識を学ぶ（1000円）	20人 ※女性	9/19 （火） 10時
見学会「もりおか史跡・遺跡めぐり」 遺跡の学び館（本宮字荒屋） ☎635-6600	10/1（日） 9時半～12時 盛岡城跡公園（内丸）	盛岡城の発掘調査について解説（28円）	20人	9/17 （日） 10時
こころサロンENERGY（エナジー） 県福祉総合相談センター（本町通三） ☎629-9617	10/1（日）・16（月）・30（月）・11/20（月）・12/4（月）、18（月） 全6回、14時～16時※10/1のみ14時50分～16時半、リリオ（大通一）	大切な家族を失った精神的ストレスを軽減する（無料）	6人 ※対象について詳しくはお問い合わせください	9/19 （火） 10時
輝きアップ講座 西部公民館（南青山町） ☎643-2288	10/4（水）・18（水）・25（水）、全3回 10時～12時	和菓子作りなどを学ぶ（2100円）	16人	9/21 （水） 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（北松園一） ☎663-9280	10/4（水）・18（水）・25（水）、全3回 13時～14時15分 松園地区公民館（東松園二）	週替わりでベビードダンスやベビーマッサージなど（3000円。個別参加は1250円）	20組 ※首の据わった3～24カ月の子と保護者	9/20 （水） 10時
ハワイアンフラ教室 乙部体育館（乙部6） ☎696-2129	10/4～11/1 水曜、全5回 19時～20時半 乙部農業構造改善センター（乙部6）	フラダンスの基礎を学ぶ（120円）	25人 ※小学生以上の女性	9/19 （火） 10時
平成の藩校「明義堂」講座 「雅楽を楽しむ夕べ」 中央公民館（愛宕町） ☎654-5366	10/5（水） 19時～20時半	旧部道家別邸で雅楽を楽しむ（無料）	15人	9/20 （水） 10時
おもしろイラスト講座 乙部地区公民館（乙部6） ☎696-2081	10/6（金）・13（金）全2回 10時～12時	筆ペンなどで挿絵を描くコツを学び、ポスターなどを作成（無料）	15人	9/19 （火） 9時
初歩の手話教室 市立地域福祉センター（手代森14） ☎696-5640	10/7～11/25 土曜、全8回 15時～16時半	手話を通じて、障がい者の理解と援助について学ぶ（864円）	15人	9/20 （水） 9時
たのしい電波教室 ～ラジオキットをつくろう～ 上田公民館（上田四） ☎654-2333	10/7（土） 13時～15時半	電波の大切さを学び、はんだゴテを使ってラジオを作る（無料）	20人 ※小学生以上	9/20 （水） 10時
体育の日イベント 「東中野まつり」 東中野運動広場（東中野字立石） ☎652-8778	10/9（月） 10時～15時	初心者テニス・フットサルなどのゲーム。昼食付き（500円）	50人	9/20 （水） 10時
料理にチャレンジ 見前南地区公民館（西見前13） ☎601-6735	10/9（月）・11/23（水）、全2回 10時半～13時	地元の野菜で、おいしく簡単な料理を作る（1200円）	12人 ※小学5年生～高校生	9/22 （金） 10時
初級者のための囲碁教室 西部公民館（南青山町） ☎643-2288	10/11～11/15 水曜、全6回 13時半～15時	囲碁の基礎知識を学ぶ（1000円）	15人 ※初心者～中級者	10/4 （水） 11時

※電話で申し込みの講座は右上に続きます

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
こびるカフェ～家庭でも美味しく簡単にコーヒーをいれるコツ～ 見前南地区公民館（西見前13） ☎601-6735	10/12（水） 10時半～12時	コーヒー豆にまつわる話とおいしい入れ方実演（800円）	12人	9/17 （日） 10時
秋のハンギングバスケット製作教室 渋民公民館（渋民字鶴塚） ☎683-2354	10/13（金） 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（500円）	16人	9/20 （水） 9時
プリザーブドフラワーで秋のリースアレンジ サンライフ盛岡（仙北二） ☎635-9600	10/14（土） 13時半～15時半	リボンなどをあしらうシックなリースアレンジを体験（2500円）	11人	9/19 （火） 10時
館長講座「有島三兄弟と盛岡～武部・生馬・里見淳～」 先人記念館（本宮字蛇屋敷） ☎659-3338	10/14（土） 13時半～15時	芸術や文学界で活躍した有島三兄弟と盛岡の関わりについて学ぶ（無料）	50人	9/30 （土） 9時
環境学習講座 ①エコアス広場を彩ろう！ 球根植え&手作りはがき ②近郊自然歩道を散策 in朝島山 ③エネルギーパークツアー in秋の御所湖 環境企画課 ☎626-3754	①10/15（日） 10時半～12時半 エコアス広場（上田字上堤頭）など ②10/21（土） 9時～13時 朝島山（黒川2） ③10/28（土） 9時～15時 御所ダム（賢字山根）など	①花畑にチューリップを植え、牛乳パックでハガキを作る ②登山道を自然観察しながらゆっくり歩く ③御所ダムとつなぎ地熱施設の見学、周辺観光など	①20人 ②20人 ※足腰の丈夫な人 ③30人	9/19 （火） 10時
カーリング教室 ①初心者コース ②初級～中級コース みちのこコカ・コラボトリングリンク（本宮五） ☎601-5001	①10/18～11/8 水曜、全4回 13時～14時半 ②10/20～11/10 金曜、全4回 19時～21時	①基礎を学ぶ（4000円） ②技術をレベルアップ（高校生以下4000円、一般6000円）	各10人 ※①は18歳以上 ②はカーリング経験のある小学生以上	① 9/27 （水）10時 ② 9/29 （金）10時
ハロウィンのフォトフレームづくり 都南公民館（永井24） ☎637-6611	10/20（金） ①10時～11時 ②11時～12時	その場で撮った写真などを使ってフレームを作る（各500円）	各12人	9/19 （火） 10時
秋のしらべ はじめての和音体験 サンライフ盛岡（仙北二） ☎635-9600	10/20（金） 10時～11時半	その場で撮った写真などを使ってフレームを作る（各500円）	8人	9/20 （火） 10時
親子のハッピータイムトベビードダンス&よみかかせ 都南公民館（永井24） ☎637-6611	10/21（土） 9時半～11時半	赤ちゃんを抱っこしながらのベビードダンスなど（無料）	22組※首が据わった3～24カ月の子と保護者	9/19 （火） 10時
木の実のリースづくり&ドングリクラフト 都南公民館（永井24） ☎637-6611	10/21（土） ①10時～12時 ②13時～15時	クリスマスや正月に飾るリース製作など（各1000円～3000円）	各15人	9/19 （火） 10時
歩行訓練と芋の子会 篤宿温泉赤い風車市視覚障害者福祉協会（栗石町）※県視覚障害者福祉会館（本町通三）	10/22（日） 9時半～15時半	篤宿温泉周辺を散策後、芋の子会で交流を深める（2500円）	40人 ※視覚障がい者とその関係者	9/20 （水） 10時
盛岡城跡公園散策ツアー～紅葉つくし～ もりおか歴史文化館（内丸） ☎681-2100	10/22（日） 10時～12時	ガイドと一緒に同公園の紅葉を観察（100円）	20人	9/20 （水） 11時
赤ちゃんヨガ教室 飯岡地区公民館（下飯岡8） ☎637-2270	①10/23（月）・30（月） ②11/13（月）・20（月） 各全2回、10時～11時、飯岡地区保健センター（下飯岡8）	赤ちゃんとスキンシップを取りながら心と体をリフレッシュする（各144円）	各6組 ※首の据わった3～10カ月の子と保護者	10/2（月） 9時
サークル支援講座 ジャズ体操体験 上田公民館（上田四） ☎654-2333	10/24（火）・31（火）全2回 10時～11時半	バーを使った基本レッスンとリズムゲームで、体のバランスを整える（無料）	15人	9/27 （水） 10時
ヨガde温活～冷え症解消からだポカポカ～ サンライフ盛岡（仙北二） ☎635-9600	10/26（水） 9時半～11時半	代謝を上げ、自律神経を整える温活ヨガを体験する（500円）	20人	9/21 （水） 10時
スポーツ英会話教室 ①一般 ②キッズ ③ジュニア 市立総合プール（本宮五） ☎634-0450	11/10～12/22 金曜、各全6回 ①14時45分～16時 ②16時15分～17時 ③17時15分～18時	スポーツの話題や日常場面を使う初級レベルの英会話を学ぶ（各9720円）	各8人 ※①18歳以上 ②5歳～小学1年生 ③小学1～3年生	9/24 （日） 15時

市立総合プール（本宮五）の各種水泳教室（電話☎634-0450で申し込み）  
【期間】10/28（土）～12/22（金）【申込開始】9/24（日）15時半

教室名	曜日・回数・時間	対象（※定員）	費用
水泳（中級）	月曜、全8回、19時～20時	中学生以上	6912円
	火曜、全6回、11時45分～12時半		5184円
	水曜、全8回、10時20分～11時20分		6912円
	金曜、全6回、11時半～12時半	18歳以上 ※土曜は30人	5184円
水泳（上級）	土曜、全7回、13時～14時半		6048円
	月曜、全8回、10時10分～11時10分 木曜、全7回、11時半～12時半		6912円 6048円
水泳（マスターズ）	月曜、全8回、11時15分～12時半	競技会出場を目指す18歳以上	6912円
	月曜、全8回、15時半～16時半 火曜、全6回、15時半～16時半		6912円 5184円
幼児水泳	水曜、全8回、14時45分～15時45分	29年度中に4～6歳になる子	6912円
	水曜、全8回、16時～17時		6912円
	木曜、全7回、15時～16時半	※月～金曜は40人、土曜は30人	6048円
	金曜、全6回、14時45分～15時45分		5184円
	金曜、全6回、16時～17時		5184円
	土曜、全7回、12時～13時		6048円
水中運動	火曜、全6回、11時半～12時半	18歳以上 ※火～木曜は40人、土曜は30人	5184円
	木曜、全7回、11時半～12時半		6048円
アクアピクス	水曜、全8回、11時～12時半		6912円
	土曜、全7回、19時～20時		6048円
水泳（初級）	木曜、全7回、10時20分～11時20分	18歳以上	6048円
	金曜、全6回、10時20分～11時20分		5184円

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】10/30（月）～12/22（金）※教室により回数が異なります  
【申込開始】9/24（日）14時。★印は14時半

教室名	曜日・時間	対象	定員	費用
★キッズ体育	月曜、15時半～16時15分	5・6歳*	5人	5616円
★ジュニア体育	月曜、16時半～17時半	小学1・2年生	5人	6480円
ピラティス	火曜、10時～11時	18歳以上	5人	4212円
★親子体育あそび	火曜、15時～16時	3・4歳*と保護者	5組	4860円
★キッズ体育	火曜、16時15分～17時	5・6歳*	5人	4212円
★ジュニアダンス	火曜、17時45分～18時45分	小学生	5人	4860円
ズンバ	火曜、19時15分～20時15分	16歳以上	5人	4212円
コアシェイプ	水曜、11時15分～12時15分	18歳以上	5人	4914円
リラックスヨガ	水曜、14時～15時	18歳以上	5人	5616円
★ジュニアヒップホップ	水曜、16時半～17時15分	6歳*～小学4年生	5人	5616円
ペルーダンス	水曜、19時15分～20時15分	16歳以上の女性	15人	4914円
あさイチピラティス	木曜、10時～11時	18歳以上	5人	4914円
★ジュニア体育（トランポリン専攻）	木曜、17時半～18時半	小学1～3年生	8人	5670円
リラックスヨガI	金曜、10時～11時	18歳以上	10人	4212円
リラックスヨガII	金曜、11時15分～12時15分	18歳以上	10人	4212円
ごごイチピラティス	金曜、13時～14時半	18歳以上	15人	4212円
★キッズ体育I	金曜、14時40分～15時25分	4・5歳*	5人	4212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	4860円

\*印は29年度にその年齢に達する子

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】9/20（水）10時。☆印は9時

教室名	日時	内容（受講料・費用）	定員（※対象）
☆ファーストサイン教室	10/6（金）・20（金）・27（金） 10時半～12時	赤ちゃんに触れ合い遊びをしながらサインを体験（4320円）	10組 ※首の据わった4～18カ月の子と保護者
エアロピクス教室	11/2～12/21 木曜、全7回 14時半～15時半	基本動作でのシェイプアップエクササイズ（5040円）	15人 ※女性
アロマでヨガ教室	11/2～12/21 木曜、全7回 13時15分～14時15分	アロマで香りを楽しみながら、ヨガで心と体のバランスを整える（5040円）	15人 ※女性

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】主に19時～21時【対象】35歳未満の勤労者（求職可中）  
【申込開始】9/19（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

講座名など	日時	定員	費用
デコレーションバルーンで歓迎アチを作ろう！ そうだ！ギターを弾こう！ 【対象】ギター経験がある人（初心者可） やってみたかった！水彩画 ぶきっちゃんさんのサタデーナイトクッキング～ 鮭づくしの洋食～ 秋から始める茶道教室（裏千家） 男前講座 体幹トレーニング 【対象】男性 秋のお菓子作り～かぼちゃのロールケーキ ベビーマッサージ 【対象】首の据わった3～12カ月の子と保護者	10/13（金） 10/19～11/30、木曜、全6回 10/20～11/10、金曜、全3回 10/21（土）17時～19時 10/23～11/27、月曜、全6回 10/24～11/14、火曜、全4回 10/25（水） 10/28（土）13時半～15時半	10人 6人 10人 10人 15人 10人 10組	無料 1000円 700円 1800円 無料 600円 無料

## ファクスで申し込む講座

①住所②名前③年齢④性別⑤ファクス番号⑥講座名を記入し、表の申込期限必着で、講座を主催する各施設・担当課へファクスでお申し込みください。定員を超えた場合は抽選。

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 期限
自死で家族を亡くした人へ ①公開講座 ②自死遺族交流会 県精神保健福祉センター ファクス629-9603	10/1（日） ①13時～14時半 ②14時55分～16時半 リリオ（大通一）	悲しみを抱える遺族のケアの講座と交流会（無料）	70人 ※支援に関心のある人や遺族など。②は遺族のみ	9/25 （月）
①早池峰清流探訪 ②区界土遊路～蝶細工体験～ 区界高原少年自然の家（宮古市） ファクス0193-77-2124	①10/14（土） 8時～15時45分 早池峰山（宮古市など） ②10/28（土） 9時半～12時半 薬師塗漆工芸館（宮古市）	①秋の早池峰山を馬門コース握沢口より五合目まで散策・自然観察（1500円） ②アワビ貝を使用した小物作り（1100円）	①20人※小学4年生以上（小・中学生は保護者同伴） ②15人※小学以上（小・中学生は保護者同伴）	① 9/28 （水） ② 10/2 （水）

少年自然の家の講座の申し込みには▶学校名・学年▶会場までの交通手段も記入してください

## 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
バスで行く、菌活！自然観察会とキノコそば ☎028-2711 鮫川字大の平31-1、外山森林公園管理事務所 ☎681-5132	10/3（火） 9時～14時半	ガイドと一緒に季節の植物を観察しながら散策。昼食は特製きのこそば（1500円）	30人	9/25 （月）
七時山登山 ☎028-4132 渋民字鶴塚55 渋民公民館 ☎683-2354	10/7（土） 8時～17時半 七時山（八幡平市）	西根寺田登山口から登る。下山後は温泉に入浴（1450円）	20人 ※18歳以上	9/26 （火）
ふるさと自然学習講座「てくてく山野草ウォッチング」 ☎020-0873 松尾町3-1 河南公民館 ☎622-2258	10/8（日） 9時～15時	自然散策をしながら、山野草や樹木を観察する（100円）	20人 ※おおむね50歳以上	9/26 （火）
ecoで未来を明るく！市民のための環境セミナー ☎020-0834 永井24-10-1 都南公民館 ☎637-6611	10/10（火）10時～11時半、17（火）9時半～11時半、全2回 エコアス広場（高松三）など	エコアス広場の見学、エネルギーパークと近郊自然歩道についての講話（30円）	20人	9/30 （土）
盛岡・小岩井の近代化遺産を巡る ☎020-0013 愛宕町14-1 中央公民館 ☎654-5366	10/13（金）・27（金）、11/2（水）、全3回、10時～12時※27日は9時～12時半	近代化遺産の建物の歴史や特徴を学ぶ（1300円※保険料別途）	20人	10/3 （火）
にこにこシニア講座 ☎020-0013 愛宕町14-1 中央公民館 ☎654-5366	10/17～11/7 火曜、全4回、10時～11時半※17日は9時～12時 野村胡堂・あらえびす記念館（紫波町）など	高齢者が明るく元気な生活を送るための知識を身に付ける（900円）	20人 ※65歳以上	10/8 （日）
盛岡の先人「大島高任」に学ぶ講座 ☎020-0106 東松園二丁目5-3 松園地区公民館 ☎661-8111	10/25（水）8時半～16時半	日本最古の洋式高炉建設を指導した大島高任の功績を学ぶ（1200円）	15人	10/16 （月）
すくすくキッズ体操教室 ①きりん組 ②パンダ組 ③うさぎ組 ④コアラ組 ☎020-0066 上田三丁目17-60 盛岡体育館 ☎652-8855	①10/20～12/8 金曜 14時半～16時 ②10/30～12/11 月曜 14時半～16時 ③10/31～12/12 火曜、10時～11時 ④11/2～12/14 木曜、10時～11時 各全6回	リズム体操やボール遊びなどの運動（1組①②5460円③④3840円） ※きょうだいの同伴の有無も記入	各17組※①23年4/2～25年4/1②24年4/2～26年4/1生まれの子と保護者1人③④25年4/2～27年4/30	10/3 （火）
子育てファミリー応援講座 ☎020-0066 上田四丁目1-1 上田公民館 ☎654-2333	10/26（水）・11/2（水）・10（金）・17（金）全4回 10時～12時	子育て相談や親子触れ合い遊び、おやつ作りなど（1000円程度）	15組30人 ※1～3歳の子と保護者	10/20 （金）
新収蔵資料を読む～御預人栗山鑑夫～ ☎020-0023 内丸1-50 もりおか歴史文化館 ☎681-2100	11/5（日） 13時半～15時半	細井計右手大名誉教授が、栗山大膳の息子である栗山鑑夫と盛岡藩について講演（無料）	50人	10/15 （日）