

# 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
じっくり学ぶパソコン教室 西部公民館(南青山町) ☎643-2288	10/24(火) 10時～15時	ウィンドウズ10の基本操作(2600円)	16人	10/17(火)10時
	10/27(金) 10時～15時	タブレット端末で楽しもう!(2400円)	10人	10/20(金)10時
	11/7(火)～9(木) 全3回 9時半～12時半	エクセル・入門編(4400円)	10人	10/31(火)10時
	11/18(土) 10時～15時	デジカメ写真の取り込み・整理・加工(2500円)	各16人	11/9(木)10時
	11/21(火)～23(木) 全3回 13時～16時	ワード・中級編(4200円)	各16人	11/14(火)10時
ぱっちり!パワーポイントでプレゼンテーション 西部公民館(南青山町) ☎643-2288	10/25(水)・26(木) 全2回 13時半～16時半	パワーポイントの基礎を学ぶ(2731円)	16人	10/18(水)10時
ホームスパんで手織り体験 盛岡手作り村(繋字尾入野) ☎689-2201	10/25(水)～来年3/31(土) 10時～16時 ※ランチオンマットは15時まで	①マフラー(各1万2000円) ②毛糸の手紡ぎ(各7000円) ③ランチオンマット(各3600円)	各2人	10/20(金)10時
まちしり隊おとな組 珈琲あーと倶楽部・秋 河南公民館(松尾町) ☎622-2258	10/26(木) 9時半～11時 同館～carta(内丸)	街歩き後、喫茶店でコーヒーを味わい、地域の魅力を再発見する(500円)	15人	10/18(木)10時
郷土料理・がんづきと醤油団子作り教室 都南老人福祉センター(湯沢1) ☎638-1122	10/26(木) 10時～12時	がんづきとしょうゆ団子作りの実習と試食会(200円)	10人 ※60歳以上	10/18(木)10時
ハロウィンのカボチャお化け作り教室 都南つどいの森(湯沢1) ☎638-2270	10/26(木)～28(土) 9時半～15時	木を使い、カボチャお化けを製作(各1000円)	各5人 ※中学生以上	10/18(水)9時
カーリング教室 みちのくコカ・コーポリングリンク(本宮五) ☎601-5001	10/30～11/27 月曜、全5回 13時～14時半	カーリングの基本を学び試合をする(5000円)	10人 ※50歳以上	10/19(木)10時
ママとベビーのハッピータイム まもとのスポーツクラブ(北松園一) ☎663-9280	11/1～29 水曜、全4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ンズやベビーマッサージなど(4000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	10/18(水)10時
深沢紅子の花物語 先人記念館(本宮宇蛇屋敷) ☎659-3338	11/3(金) 13時半～15時	紅子の生涯や業績について野の花美術館の廣嶽康子館長が講話(無料)	50人	10/21(土)9時
初歩の点字教室 市地域福祉センター(手代森14) ☎696-5640	11/4～25 土曜、全4回 18時～20時	点字と障がい者への援助について学ぶ(648円)	10人	10/20(金)9時
スマホスマートフォンお悩み相談会 見前南地区公民館(西見前13) ☎601-6735	11/6(月)・20(月) 13時～17時	スマートフォンに関する説明や相談(無料)	各20人 ※50歳以上	10/23(月)10時
消費生活サポート講座 松園地区公民館(東松園二) ☎661-8111	11/7(火) 10時～11時半	最新の悪徳商法などの実態と被害に遭わないための知識を学ぶ(無料)	40人	10/18(水)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	①11/9(木)13時～15時 ②11/16(木)10時～12時半	①エクセルとワードの差し込み印刷 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	10/18(水)10時
学芸員講座 「もりおかの女学校」 先人記念館(本宮宇蛇屋敷) ☎659-3338	11/11(土) 13時半～14時半	盛岡女学校の歴史とゆかりの先人たちを紹介(無料)	50人	10/21(土)9時
演劇ワークショップ「発見!脚本執筆のタネとネタ」 盛岡劇場(松尾町) ☎622-2258	11/11(土)・12(日) 10時～16時	「秋の公園での舞台」をテーマに脚本を作成(各500円)	各10人 ※高校生以上	10/21(土)10時
かんたん!ワード&エクセル 西部公民館(南青山町) ☎643-2288	11/15(水)～17(金) 全3回 10時～15時	ワードとエクセルの基礎講座(4620円)	16人	11/8(水)11時
グラウンドゴルフ教室 市身体障害者スポーツ推進協議会☎622-6507(同協議会事務局の小野さん宅。ファクス兼用)	11/13(月) 9時半～12時15分 ふれあいランド若手(三本柳)	グラウンドゴルフを楽しむ(無料) ※ファクスでも申し込み可。用具の貸し出しあり	30人 ※身体障がい者とその関係者	10/17(火)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桁の数字：広報ID
- 既：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

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
親子で楽しむわらべうたと絵本の講座 都南図書館(永井24) ☎637-3636	11/15(水) 10時～12時	わらべうたの実演や参加者同士で絵本の読みあい(無料)	20人	10/20(金)10時
エンジョイ!生き生きライフ(後編) 上田公民館(上田四) ☎654-2333	11月～来年2月の第3木曜、全4回 10時～12時※12月のみ13時まで	体に良い薬膳や簡単ヨガなどを学ぶ(2000円)	40人	10/20(金)10時
サーフ支援講座 男の料理体験 盛岡劇場(松尾町) ☎654-2333	11/18(土) 9時半～12時	料理の基礎を学び楽しく料理を作る(1500円)	10人 ※男性	10/17(火)10時
ぬり絵セラピー ～今の私はどんな色?～ サンライフ盛岡(仙北二) ☎635-9600	11/18(土) 13時半～16時	塗り絵を通して色の表現から自分の感情などを分析(2000円)	8人	10/18(水)10時
1日エンゲキ体験 気軽に楽しく演劇に触れる 盛岡劇場(松尾町) ☎622-2258	11/19(日) 10時～16時	5分程度の芝居をつくり、演劇の魅力に触れる(500円)	10人 ※高校生以上	10/18(水)10時
家族介護者 リフレッシュ交流会 市社会福祉協議会(若園町) ☎651-1000	11/21(火)14時～22(水)11時半(1泊2日) ホテル紫苑(繋字湯の館)	心が軽くなる講話やレインボー健康体操、参加者同士の交流会など(無料)	25人 ※認知症や要介護1以上の高齢者などの在宅介護者	10/23(月)10時
ベビーダンス教室 盛岡タカヤアリーナ(本宮五) ☎658-1212	11/22～12/13の水曜と12/21(木)全5回 10時～11時半	赤ちゃんを抱っこしながらのダンスと手遊び歌(4320円)	20組 ※首が据わった生後3～24カ月の子と保護者	10/23(月)10時
子育てママのリフレッシュ講座Ⅱ 西部公民館(南青山町) ☎643-2288	①11/22(水)10時～11時50分 ②11/29(水)10時～11時40分 全2回	①パン作り教室 ②ベビーダンス教室(1500円)	16人	11/8(水)10時
音楽鑑賞講座「素敵な音楽でコーヒータイム」 上田公民館(上田四) ☎654-2333	11/24(金) 18時半～20時	県出身のピアニスト佐藤司美子さんによるミニライブ(500円)	30人	10/25(水)10時
環境学習講座 親子でエコクッキング! 環境企画課☎626-3754	11/25(土) 10時半～13時半 高松地区保健センター(上田字毛無森)	地元の旬な食材でエコを意識した料理を親子で楽しむ(1056円)	12組 ※小学生とその保護者	10/18(水)10時
視覚障がい者のための料理体験教室 市視覚障がい者協会 ☎637-4523※ファクス兼用	11/26(日) 10時～14時	料理専門家を講師に料理をする※エプロン・三角巾持参(300円)	20組 ※視覚障がい者とその関係者	10/20(金)10時
消しゴムはんこで干支づくり2018 もりおか歴史文化館(内丸) ☎681-2100	11/26(日) 13時半～15時	来年の干支「戌」の消しゴムはんこを作る(300円)	10人 ※小学3年生以上	10/22(日)11時
こころよい音の世界 サンライフ盛岡(仙北二) ☎635-9600	11/27(月) 10時～11時半	オカリナの演奏を体験(500円)	10人	10/19(水)10時
おいしいコーヒーとスイーツの教室 西部公民館(南青山町) ☎643-2288	11/30(木)・12/7(木)、全2回 13時～15時※12/7は16時まで	おいしいコーヒーの入れ方とクリスマスケーキの作り方を学ぶ(3000円)	16人	10/31(火)11時

※電話で申し込む講座は5ページに続きます

## 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
消しゴムはんこ講座 県聴覚障害者協会盛岡支部 ファクス635-4836	10/22(日) 10時～11時半 アイーナ(盛岡駅西通一)	消しゴムを使って好きな絵柄のはんこを作る(無料)	20人 ※聴覚障がい者とその関係者	10/20(金)17時
秋の盛岡城跡公園でまたまた遊ぼう!★ 公園みどり課 盛岡城跡公園(内丸) ☎639-9057	11/11(土) 9時半～13時 盛岡城跡公園(内丸)	焼き芋や丸太ボーリング、木の実を使ったフォトフレーム作りなど(300円)	30組 ※先着順。1組3人まで	11/2(木)12時
★荒天で中止の場合に電話するため、連絡先の電話番号も必ず記入。公園みどり課または市公式ホームページで申込用紙を配布します。なお、電話でも申し込みます				

中央通動青少年ホーム(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】10/18(水)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
ぶきっちゃんのおサテナイトクッキング～魚をおろす!～	11/11(土)17時～19時	10人	700円
若者のためのライフ&マネー講座 知って安心「公的年金とじぶん年金」	11/13(月)	20人	無料
手打ちそば 新そばを味わう!	11/15～29、水曜、全3回	8人	3000円
アンガーマネジメント～怒りのコントロール	11/17(金)	10人	無料
クリスマスリースを作ろう	11/18(土)13時半～15時半	10人	1000円
秋の和菓子作り	11/21(火)	10人	800円
心理ゲーム(クレーマーなど)～いつもの嫌なり取りはなぜ起こる?～	11/24(金)	10人	無料
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	11/25(土)10時～12時	10組	600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】10/18(水)9時

教室名	日時	内容(受講料・費用)	定員(※対象)
ピラティス	10/30～12/11 月曜、全6回 ①10時～11時 ②19時～20時	姿勢改善、体のゆがみを補正するエクササイズ(各4320円)	各20人 ※①18歳以上(高校生を除く)②16歳以上
ルーシーダットン教室	11/1～12/13 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(高校生を除く)
パワーヨガ教室	11/2～12/14 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
ヨガ教室	11/7～12/12 火曜、全6回 19時～20時	心身のリラック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
バドミントン教室	11/7～12/19 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(高校生を除く)
ベビーマッサージ教室	11/10～24 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

## 申込用紙で申し込む講座

主催する担当課・施設で配布している申込用紙に必要事項を記入し、表の申込期限必着で、主催する団体へ提出してください。定員を超えた場合は選考。

講座名・主催・連絡先	日時・回数・会場	内容 (受講料)	定員	申込期限
家庭的保育者研修 子育てあんしん課 ☎613-8347	11/12・19・26・12/3 日曜、全4回 9時半～16時半 上田公民館(上田四)か西部公民館(南青山町)	定員が19人以下の保育施設で働くために必要な研修(テキスト代3000円程度)	20人	10/26(水)17時
読み聞かせボランティア等研修会 生涯学習課☎639-9046	11/17(金) 9時半～11時40分 都南公民館(永井24)	絵本専門士を招いて読み聞かせのポイントなどを学ぶ(無料)	50人	11/8(水)17時
ひとり親家庭パソコン講座 ☎020-0015 本町通三丁目19-1 県母子寡婦福祉連合会 ☎623-8539	11/21(火)～30(木) (23(木)・25(土)・26(日)を除く) 全7回、10時～15時半 (21日は9時半から) もりおか女性センター(中ノ橋通一)	ひとり親家庭の親を対象に仕事に役立つパソコンの基本を学ぶ(無料)	10人	11/8(水)16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
復興応援で若岩に行こう! ☎020-0013愛宕町14-1 中央公民館☎654-5366	11/4(土) 8時半～16時半 若岩町小本地区など	若岩町の現状を見学し、災害の教訓を学ぶ(無料※保険料と昼食代実費)	15人	10/27(金)
現地集合、盛りだくさん! 散策・リース・そば打ち体験 ☎028-2711観川字大の平31-1 外山森林公園☎681-5132	11/7(火) 9時～15時	そば打ちやクリスマスリース作りを体験(1500円)	30人	10/31(火)
大人のための健康講座 ☎020-0066上田四丁目1-1 都南公民館☎637-6611	11/10～24 金曜、全3回 19時～20時半	体の内外から健康を保つための運動と講話(100円)	30人 ※20歳以上	10/31(火)

## 講座情報 Pick Up 地域福祉推進フォーラム

【日時】11月2日(木)13時半～16時半【場所】市総合福祉センター(若園町)【内容】地域共生社会の実現に向けて、市が取り組んでいるモデル事業の中間報告や豊中市社会福祉協議会の勝部麗子さんによる講演【定員】200人【費用】無料【申し込み】地域福祉課☎626-7509で10月27日(金)17時まで電話、または市公式ホームページで受け付け【広報ID】1021037

## 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
歯の医学「口腔内フローラ」 もりおか老人大学本校講座(公開講座) 長寿社会課内、同大学事務局 ☎603-8003	10/18(水) 13時半～15時半 市民文化ホール大ホール(盛岡駅西通二)	市歯科医師会常任委員の藤本淳さんによる口に関する豆知識(無料)	なし
“志波村”の古代集落 遺跡の学び館(本宮宇荒屋) ☎635-6600	10/22(日) 13時半～15時	志波城遺跡の盛岡地区の集落について解説(無料)	先着80人
キンポールスポーツ講習・交流会 市スポーツ推進委員協議会 ☎641-8484(市屋内ゲートボール場)	10/29(日) 13時半～15時半 盛岡体育館(上田三)	基本ルールを学び、ゲームを通して交流(無料) 小学2年生以上が対象	なし
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	10/31(火)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・タブレット全般に関する相談(500円)	なし
志波城古代史のつどい 志波城古代公園 (上鹿字五兵衛新田) ☎658-1710	11/4(土) 13時半～15時	志波城とその周辺に関する歴史について学ぶ(無料)	先着20人
古代東北の蝦夷と律令国家 遺跡の学び館(本宮宇荒屋) ☎635-6600	11/12(日) 13時半～15時半	古代東北に存在した蝦夷について7・8世紀を中心に解説(無料)	先着80人
縄文講座 ①縄文人と自然との関わり ②火と縄文 ③日本最大の縄文集落 三内丸山遺跡 西部公民館(南青山町) ☎643-2288	①11/18(土) ②11/25(土) ③12/9(土) 全3回 10時～12時	津軽海峡文化圏の縄文文化について各テーマごとに解説(無料)	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【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【費用】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
10/18(水)・11/15(水)、13時半～15時半	高松老人憩いの家(高松三)
10/21(土)・11/14(火)、10時15分～12時15分	愛宕山老人福祉センター(愛宕下)
10/26(木)10時～12時	都南老人福祉センター(湯沢1)
10/27(金)10時～12時	太田老人福祉センター(上太田細工)
10/27(金)・11/10(火)、13時半～15時半	青山老人福祉センター(青山三)
11/8(水)13時半～15時半	好摩公民館(好摩字野中)

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
古典文学入門講座 ☎020-0013愛宕町14-1 中央公民館☎654-5366	11/10～12/1の 金曜と12/7(木) 全5回 10時～12時	万葉集から日本人の文学的笑いを考える(1000円)	30人	10/31(火)
読書講座 ～くずし書に親しんでみよう～ ☎020-0871中ノ橋通一丁目10-10 盛岡てがみ館☎604-3302	11/15(水)・21(火)・29(水) 全3回 13時半～15時	くずし書で書かれた先人の手紙を読み解く(1000円)	30人 ※3回とも受講できる人	11/1(水)
夜の料理教室 ☎020-0834永井24-10-1 都南公民館☎637-6611	11/15(水) 18時半～20時半	短時間で栄養バランスに配慮した料理を作る(700円)	20人	11/1(水)
スイーツ・デザートづくり教室 ☎020-0106東松園二丁目5-3 松園地区公民館☎661-8111	11/15(水)・29(水)・12/13(水) 全3回 13時～15時	生活を彩るスイーツやデザートを作る(3500円)	16人	11/2(木)
区界土遊塾 ～田代そば打ち体験～ ☎028-2631宮古市区界2-111 区界高原少年自然の家 ☎0193-77-2048	11/18(土) 9時半～13時 ※交通手段と食物アレルギーの有無も記入	十割そば打ち体験と試食(1200円)	20人 ※小・中学生と保護者	11/1(水)
大ケ生金山の里・歴史探訪バスツアー ☎020-0878町2-29 農政課☎613-8458	11/19(日) 8時半～13時半 大ケ生地域など	大ケ生地域の歴史と民俗を現地で見学(28円※保険料)	20人	11/6(月)
味噌づくり教室 ☎020-0106東松園二丁目5-3 松園地区公民館☎661-8111	11/21(火) 10時～15時	大豆や味噌について学び、味噌作りを体験(1200円)	20人	11/10(金)
イチから確認!ワード&エクセル入門講座 ☎020-0834永井24-10-1 都南公民館☎637-6611	11/25(土)・26(日) 10時～15時	ワード2016とエクセル2016の基礎(4700円)	16人 ※パソコン初心者と初級者	11/15(水)
絵本と食育の講座「もっともとおおきななべ」 読み聞かせとシチュエーションの調理(1組800円) ☎020-0066上田四丁目1-1 上田公民館☎654-2333	12/2(土) 10時～12時半	絵本の読み聞かせとシチュエーションの調理(1組800円)	10組 ※年長～小学2年生と保護者	11/21(火)