

# 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
①つどいの森リフレッシュ体操教室 ②つどいの森ピラティス体操体験教室 ③つどいの森青竹シニア体操体験教室 都南老人福祉センター (湯沢1) ☎638-1122	①3/23(金) ②4/5(木) ③4/7(土) 10時半～11時半	①脳トレやストレッチなどをして介護や認知症の予防に役立てる ②体幹を鍛え、しなやかな体作りを目指す ③青竹で足裏のツボを刺激し、内臓の血流を良くする(無料)	各20人 ※医師による運動制限のない概ね60歳以上	3/18(日) 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	3/30(金) 10時～11時	童謡などを歌い、楽しみながら認知症を予防(無料)	30人 ※60歳以上	3/18(日) 10時
いきいきスポーツ倶楽部 まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280	4/5(木)・12(木)・26(木) 13時半～15時 松園地区公民館(東松園二)	介護予防のための運動(各500円)	各20人 ※55歳以上	3/19(月) 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 ☎663-9280	4/6(金)・13(金) 10時～11時半 高松公園(高松一)	ポールを使ったウォーキングを学ぶ(各1000円※ポール貸し出し200円)	各20人 ※20歳以上	3/19(月) 10時
アロマでリラックスヨガ教室 盛岡体育館(上田三) ☎652-8855	①4/11～5/23 水曜、全6回 19時～20時 ②4/12～6/21 木曜、全8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 (①4320円②5760円)	15人 ※女性	3/20(火) 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	4/11(水)～13(金) 全3回 9時半～12時半 4/21(土)・22(日) 全2回 10時～16時	パソコンとインターネットの基本操作を学ぶ(4200円) ワードの基礎と文書作成を学ぶ(4400円)	各16人	4/4(水) 10時 4/13(金) 10時
つどいの森ヨガ体験教室 都南老人福祉センター (湯沢1) ☎638-1122	4/12(木) 10時半～11時半	ヨガで呼吸と姿勢を意識し、柔軟性を高める(無料)	20人	3/18(日) 10時
楽々エアロビクス教室 盛岡体育館(上田三) ☎652-8855	4/12～6/21 木曜、全8回 14時半～15時半	エアロビクスの基本動作でエクササイズ(5760円)	15人 ※女性	3/20(火) 10時
武道館スポーツクラブ 市立武道館(住吉町) ☎654-6801	4/13～6/22 金曜、全10回 17時半～19時	スポーツチャンバラや球技などの基礎を学ぶ(8800円)	20人 ※小学3年～6年生	3/18(日) 10時
楽ちん健康工房 ～楽健法 二人ヨガ体験～ サンライフ盛岡(仙北二) ☎635-9600	4/18(水) 13時半～15時半	2人一組で互いの体を踏みほくすヨガを体験(500円)	12人	3/19(月) 14時
ボトルを彩る花の世界 ハーバリウムアレンジ サンライフ盛岡(仙北二) ☎635-9600	4/21(土) 10時～11時45分	植物を特殊な溶液で長期保存させるボトルアレンジを作る(2000円)	15人	3/24(土) 10時
キャラホール少年少女合唱教室 都南公民館(永井24) ☎637-6611	4/21～12/23 土曜、全30回 ①14時～14時50分 ②15時～16時半	合唱の練習や年間10回程度のステージ発表をする(①②各2400円)	①②各40人 ※①小学3年～4年生②小学5年～中学3年生	3/20(火) 10時
歩くスキーツアー八幡平市スキー協会の三浦さん ☎692-5899	4/22(日) 9時半～16時	源太森と八幡沼、八幡平山頂を散策(2000円) ※歩くスキーの中～上級者	25人	3/19(月) 10時
春を奏でる はじめての和音体験 サンライフ盛岡(仙北二) ☎635-9600	4/27(金) 10時～11時半	小型琴「和音」で春にちなんだ曲を演奏する(500円)	8人	3/22(木) 10時
キャラホールジャズ鑑賞講座「マイ・フェイヴァリット・ジャズ11」 キャラホール(永井24) ☎637-6611	5/15～6/12 火曜、全5回 19時～20時半	ジャズの魅力を多方面から知り、生演奏を鑑賞する(2000円)	50人	4/4(水) 10時

※電話で申し込みの講座は右上に続きます

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 I D

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】4/7(土)～5/11(金)【申込開始】3/21(水)15時半

教室名	曜日・回数・時間	対象※定員	費用
水泳(初級)	水曜、全4回、10時20分～11時20分 金曜、全4回、10時20分～11時20分	18歳以上	3456円
	月曜、全4回、19時半～20時半 火曜、全3回、11時半～12時半	中学生以上	3456円 2592円
水泳(中級)	水曜、全4回、10時20分～11時20分 金曜、全4回、11時半～12時半	18歳以上 ※土曜のみ30人	3456円
	土曜、全4回、13時半～14時半		
水泳(上級)	月曜、全4回、10時10分～11時10分 木曜、全4回、11時半～12時半		
水泳(マスターズ)	月曜、全4回、11時15分～12時半	競技会出場を目指す18歳以上	3456円
幼児水泳	月曜、全4回、15時半～16時半 火曜、全3回、15時半～16時半	30年度中に4～6歳になる子 ※月～金曜は40人、土曜は30人	3456円
	水曜、全4回、14時45分～15時45分 水曜、全4回、16時～17時 木曜、全4回、15時半～16時半 金曜、全4回、14時45分～15時45分 土曜、全4回、12時～13時		
水中運動	火曜、全3回、11時半～12時半 木曜、全4回、11時半～12時半	18歳以上 ※火～木曜は40人、土曜は30人	2592円 3456円
アクアビクス	水曜、全4回、11時半～12時半 土曜、全4回、19時～20時		3456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】4/9(月)～5/11(金)※教室により回数が異なります  
【申込開始】3/21(水)14時。★印は14時半

教室名	曜日・時間	対象	定員	費用
美姿勢コンディショニング	月曜、9時45分～10時35分	18歳以上	5人	2808円
トータルフィットネス	月曜、10時45分～11時45分		5人	
リラックスヨガ	月曜、14時～15時		15人	
★キッズ体育	月曜、15時半～16時15分	5・6歳*	10人	
★ジュニア体育	月曜、16時半～17時半	小学1年～2年生*	10人	3420円
よるいちピラティス	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	10組	2430円
火曜、16時15分～17時	5・6歳*	10人	2160円	
★ジュニアダンス	火曜、17時45分～18時45分	小学1年～6年生*	10人	2430円
ズンバ	火曜、19時15分～20時15分	16歳以上	5人	2160円
歩くエアロビクス	水曜、10時～11時	18歳以上	5人	
コアシェイプ	水曜、11時15分～12時15分	18歳以上	5人	
リラックスヨガ	水曜、14時～15時	18歳以上	10人	
★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*	10人	2808円
ナイトヨガ	水曜、19時15分～20時15分	16歳以上	15人	
あさイチピラティス	木曜、10時～11時	18歳以上	5人	
★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年～3年生	8人	3240円
ナイトピラティス	木曜、19時15分～20時15分	16歳以上	5人	
リラックスヨガI	金曜、10時～11時	18歳以上	10人	
リラックスヨガII	金曜、11時15分～12時15分	18歳以上	10人	2808円
ごこちピラティス	金曜、13時半～14時半	18歳以上	15人	
★キッズ体育I	金曜、14時40分～15時25分	4・5歳*	10人	
★キッズ体育II	金曜、15時35分～16時20分	5・6歳*	10人	
★ジュニア体育	金曜、16時40分～17時40分	小学1年～2年生*	10人	3240円
ステップエクササイズ	金曜、19時～20時	16歳以上	5人	2808円

\*印は30年度にその年齢に達する子

市立総合プール(本宮五)の各種スポーツ英会話教室(電話☎634-0450で申し込み)  
【期間】4/13(金)～5/11(金)【申込開始】3/21(水)15時

教室名	曜日・回数・時間	対象	定員	費用
一般(初級)	金曜、全4回 14時45分～16時	18歳以上		
キッズ	金曜、全4回 16時15分～17時	30年度に5歳～小学1年生になる子	各8人	6480円
ジュニア	金曜、全4回 17時15分～18時	30年度に小学1年～3年生になる子		

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】3/19(月)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
蘭玉で作るバラのブローチ	4/11(水)	10人	1000円
べっぴん講座 春のスキンケア&メイク	4/14(土)10時～12時	10人	無料
春の簡単パン作り～チーズパン&シュガーパタースティック～	4/16(月)	10人	600円
春の和菓子作り～草もち&きりせんしょ～ ベビーマッサージ	4/19(木)	10人	350円
【対象】首が据わった3～12カ月の子と保護者	4/21(土)13時半～15時半	10組	無料
4月の食卓 洋食編～山菜を使って～	4/25(水)	11人	600円
生け花入門 4月の花を生けよう	4/26(木)	10人	1000円

南公園サッカークラブ(電話☎632-3344で申し込み)  
【主催・会場】いわぎんスタジアム(永井8)  
【期間】4月～来年3月【申込開始】3/22(水)9時

コース名	曜日・回数	対象・時間	定員	費用
週1日コース	毎週火曜・水曜・木曜のうち1日と月1回土曜 全62回	①4歳～5歳 14時50分～15時50分 ②小学1年～2年生 16時～17時	各学年20人	①②月3780円 ③月4860円
	毎週火曜・水曜・木曜のうち2日と月1回土曜 全112回	③小学3年～6年生 17時15分～18時45分【土曜】 ①9時～10時 ②10時15分～11時45分		①②月4860円 ③月6480円
週3日コース	毎週火曜・水曜・木曜と月1回土曜 全162回	③小学3年～4年生 13時～14時半 小学5年～6年生 14時45分～16時15分		①②月5940円 ③月7560円

※入会時に保険料800円を別途徴収

ゆびあす(上田宇小鳥沢)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回②4/17(火)～6/29(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】①は3/24(土)10時、②と③は3/25(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 2100円※以降1回ごとに700円増
よくばり健康塾	月曜、13時～14時半★		各25人	
はじめて太極拳～初級～	木曜、14時～15時半★		20人	
カラダメンテナンス入門	火曜、10時15分～11時15分		25人	
身体も心もリフレッシュ	火曜、10時半～12時★		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 金曜、14時～15時		各25人	
エアロビクス	水曜、19時～20時15分★		25人	
リラックスお昼ヨガ	木曜、13時半～14時半★		20人	
シェイプアップポキシング	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★		25人	
太極拳	土曜、10時半～12時★		25人	
kids(キッズ)ダンス	金曜、14時45分～15時45分	30年度中に5・6歳になる子	10人	月3回 1800円※以降1回ごとに600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	◆
	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	
②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	
小学生水泳(初級)	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	30年度中に4～6歳になる子	各30人	◆
	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		各60人	
①②の★印の教室から週1回好きな教室を選んで受講			15人	8000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	内容 (受講料・費用)	定員	申込 期限
れきぶん講座「古文書にみる盛岡藩」 ☎020-0023内丸1-50 もりおか歴史文化館 ☎681-2100	5/6(日) 13時半～15時半	青山学院大講師の千葉一大さんが「南部利敬20万石への道」と題し講話(無料)【021582】	50人	4/22(日)

## 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)
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	3/20(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)

元気はなまる筋力アップ教室【問】長寿社会課☎613-8144【広報 I D】1003803  
足腰を支えに保つための体操や健康づくりのための講話  
【対象】65歳以上【費用】無料※内履き・タオル・飲み物持参

日時	会場	定員
4/10(火)10時～12時	西部公民館(南青山町)	30人
4/16(月)13時半～15時半	カワトク(栗園一)	30人
4/18(水)13時半～15時半	都南公民館(永井24)	30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 I D】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	定員
3/22(水)13時半～15時半	乙部老人福祉センター(乙部28)	25人
3/23(金)10時～12時	太田老人福祉センター(上太田細工)	25人
3/24(土)・4/3(火)、10時15分～12時15分	愛宕山老人福祉センター(愛宕下)	25人
4/6(金)10時～12時	西青山老人憩いの家(西青山三)	25人
4/12(木)10時～12時	山王老人福祉センター(山王町)	25人
4/16(月)10時～12時	津志田老人福祉センター(津志田西二)	25人

## 4/8(日)10時～ ユートランド姫神 リニューアルオープン!

### ★リニューアルオープン記念特典

- ・当日入浴料半額(大人300円、小学生150円)
- ・先着100人に産直売店100円割引券をプレゼント
- ・4/9(月)～14(土)は入浴料100円割引



【問】ユートランド姫神  
☎683-3215  
【広報 I D】1006867

## ボランティアを募集

### ■開運橋花壇クラブ

【日時】4月～11月、毎週土曜、6時～7時※雨天の場合は翌日  
【場所】開運橋上流側の北上川左岸  
【内容】花壇作りや維持管理  
【費用】保険料年間200円  
※市外の人は350円  
【申し込み】公園みどり課内、市グリーンバンク事務局☎639-9057で電話受け付け  
【広報 I D】1010572

### ■30年度外山森林公園サポータークラブ会員

【日時】4月～11月の第3日曜、9時～15時  
【内容】同公園で植物保護や企画イベントの手伝いなど  
【定員】40人  
【費用】2000円  
【申し込み】はがきに郵便番号・住所・名前(ふりがな)・生年月日・性別・電話番号を記入し、☎020-0885紺屋町2-9、盛岡広域森林組合東部事業所へ郵送。ファクス653-1420でも受け付けます。3月30日(金)必着  
【広報 I D】1022098



【広報もりおか 30.3.15】 5