イベント情報

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください。

もりおか女性センター

〒020-0871 中ノ橋通一丁目1-10
☎604-3303

■男性のための交流分析講座「フレキシブルに考える力を身につけよう!」
公認心理師・臨床心理士の土屋文彦さんを講師に、人との関わり方や柔軟に生きるためのヒントを学びます。
🕒 8月28日～9月11日、金曜、全3回、18時半～20時半
👤 8人
✉ 電話：7月20日(月)12時から
ID 1017368

キャラホール・都南公民館

〒020-0834 永井24-10-1
☎637-6611

■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」
生演奏などでジャズの魅力に迫ります。
🕒 8月18日(火)・25日(火)・9月1日(火)・9日(水)・15日(火)、全5回、19時～20時半
👤 70人 ¥ 2000円
✉ 窓口・電話：7月18日(土)10時から

■古典文学入門講座
「百人一首」を読み解きます。
🕒 8月28日～9月25日、金曜、全5回、9時半～11時半
👤 30人 ¥ 1000円
✉ 往復はがき：8月13日(木)必着

■大西順子トリオ
日本のジャズ界を牽引するピアニスト大西順子とベース井上陽介、ドラム吉良創太による演奏。
🕒 9月22日(火)17時～19時
¥ 全席指定。一般5000円、U-25チケット2500円
✉ 7月30日(木)から同ホールと市内各プレイガイドで発売※6月25日から延期
ID 1031524

■チケット払い戻しのお知らせ
▶SLIDE MONSTERS（公演中止）
同公演のチケットの払い戻しは、7月31日(金)までです。チケットを購入した場所で受け付けします。

姫神ホール

〒028-4132 渋民字鶴塚55
☎683-3526

■姫神ホールピアノの開放（夏）
スタインウェイのフルコンサートピアノ「D-274」を開放します。
🕒 8月19日(水)～23日(日)、10時～20時
👤 鍵盤楽器の演奏経験者。高校生以下は保護者同伴
¥ 1時間1000円
✉ 窓口・電話：7月21日(火)9時から
ID 1031526

■民謡講座～三味線編～
三味線の弾き方を基礎から学び、「外山節」や岩手の民謡を練習します。
※三味線の貸し出し有り（有料）
🕒 9月2日～10月28日、水曜、全8回、13時半～15時半※9月23日を除く
👤 6人※18歳以上の初心者
¥ 3000円
✉ 窓口・電話：7月22日(水)9時から
ID 1031527

盛岡体育館

〒020-0066 上田三丁目17-60
☎652-8855

■骨盤ストレッチ
🕒 7月27日・8月3日・24日、月曜、10時半～11時半
👤 各7人※50歳以上の女性
¥ 各550円
✉ 電話：7月18日(土)10時から
ID 1031450

■ナイトピラティス教室
🕒 7月27日・8月3日・24日、月曜、全3回、19時～20時
👤 10人※18歳以上 ¥ 2211円
✉ 電話：7月18日(土)10時から
ID 1031453

■骨盤move
骨盤周りの筋肉をほぐし、骨盤を正しい位置に安定させる体操をします。
🕒 7月28日～9月8日、火曜、全5回、10時半～11時半
👤 12人※20歳以上の女性
¥ 2750円
✉ 電話：7月18日(土)10時から
ID 1031451

■コンディショニング&ピラティス
🕒 8月4日～9月29日、火曜、全5回、14時半～15時半
👤 12人※女性 ¥ 2750円
✉ 電話：7月19日(日)10時から
ID 1031452

みちのくコカ・コーラボトリングリンク

〒020-0866 本宮五丁目3-3
☎601-5001
✉ icerink@morioka-sport.or.jp

■カーリング教室
①平日コース②エンジョイコース③ステップアップコース
カーリングを楽しみながら上達を目指します。
🕒 ①水曜②金曜③土曜、①②13時～15時③10時～12時
👤 各8人※6～80歳（③は70歳まで）①未経験者～中級者②経験者～競技者③愛好者、競技者
¥ ①③1200円②1000円
✉ 窓口・電話・メール：随時受け付け
ID ①1022720②1031423③1023233

■夏休みキッズカーリング教室
①低学年初めてコース
②高学年初めてコース
カーリングの基本の動きや用具の使い方、ルールなどを学びます。
🕒 7月27日(月)～29日(水)、全3回、①15時～16時②16時半～17時半
👤 各8人※①は小学1～3年生②は小学4～6年生。いずれも未経験、初心者の人 ¥ 各2500円
✉ 7月17日(金)10時から
ID ①1031426②1031425

■夏休みキッズカーリング教室～チャレンジコース～
ミニゲームなどをします。
🕒 8月3日(月)～5日(水)、全3回、16時～17時半 👤 16人※経験のある小学生 ¥ 3000円
✉ 電話：7月17日(金)10時から
ID 1013424

市立武道館

〒020-0882 住吉町3-12
☎654-6801

✉ 電話：7月18日(土)12時から

■健康ヨガ
ストレッチを含むヨガポーズや姿勢を整える柔軟体操などをします。
🕒 8月21日～10月23日、金曜、全10回、10時～11時半
👤 15人※高校生を除く18歳以上
¥ 7700円 ID 1028032

■ピラティス無料体験教室
🕒 8月25日(火)10時～11時半
👤 10人※高校生を除く18歳以上
ID 1031422

■トーンアップ・ピラティス
エクササイズで自律神経を整えながら筋力アップを目指します。
🕒 9月1日～11月24日、火曜、全8回、10時～11時半
👤 10人※高校生を除く18歳以上
¥ 5280円 ID 1031421

サンライフ盛岡

〒020-0861 仙北二丁目4-12
☎635-9600

■ステキにマーブルアート～ウインドーシャンデリアを作ろう!～
ビー玉を使って部屋の空間を彩る飾りを作ります。
🕒 8月1日(土)13時半～16時半
👤 8人 ¥ 2300円
✉ 電話：7月18日(土)10時から

■ヨガ de 学ぶ歩き方
ヨガの動きを活用して、普段の歩き方の癖を直します。
🕒 8月29日(土)、10時～11時半と13時半～15時 👤 各10人
¥ 各500円
✉ 電話：7月21日(火)10時から

もりおか町家物語館

〒020-0827 鉈屋町10-8
☎654-2911
✉ machiya@iwate.arts.jp

■朗読劇「高橋克彦百物語」
市在住の作家、高橋克彦さんの怪談を朗読劇で上演します。
🕒 8月1日(土)・2日(日)・8日(土)・9日(日)、14時～15時半と18時～19時半
※2日・9日は14時～のみ
👤 各50人 ¥ 各1000円
✉ 電話・メール：7月18日(土)10時から
ID 1031449

上田公民館

〒020-0066 上田四丁目1-1
☎654-2333

■エンジョイ!生き生きライフ
市内の歴史巡りやピラティス、八幡平自然散策をします。
🕒 8月20日(木)・9月24日(木)・10月2日(金)、全3回※各日で時間は異なります 👤 20人 ¥ 1160円
✉ 往復はがき：7月30日(木)必着
ID 1019360

西部公民館

〒020-0134 南青山町6-1
☎643-2288

■パソコンタブレットお助け相談会
🕒 7月29日(水)10時～15時
👤 10人 ¥ 500円

■土日で学ぶ!エクセル応用
🕒 8月8日(土)・9日(日)、全2回、10時～16時 👤 10人 ¥ 4969円
✉ 電話：7月21日(火)10時から

見前南地区公民館

〒020-0833 西見前13-50
☎601-6735

■ハワイアンキルトに挑戦
植物などの自然をテーマに、表地と裏地を手縫いするハワイアンキルトに挑戦します。
🕒 8月26日(水)、9月2日(水)、全2回、9時半～12時半 👤 12人
¥ 1200円
✉ 窓口・電話：7月31日(金)10時から

都南中央公園プールがオープン

市立総合プール ☎634-0450
🕒 7月18日(土)～8月16日(日)、10時～17時

100キロ歩いて海を見よう!

盛岡世代にかける橋内、「100キロ歩いて海を見よう!」実行委員会事務局の川島さん ☎090-2603-9208

盛岡から浄土ヶ浜（宮古市）までの100キロメートルを、3日間かけ踏破します。
🕒 9月19日(土)9時～21日(月)18時
👤 20人※中学生～高校生（保護者の同意が必要） ¥ 1万円
✉ はがきに必要事項と学校名・学年を記入し、〒020-0884神明町2-2盛岡世代にかける橋内「100キロ歩いて海を見よう!」実行委員会へ郵送。ホームページの応募フォームでも受け付けます。8月12日(水)必着

8月10日(月) 山の日イベント つどいの森で遊ぼう!

こもれびの宿☎637-0876
ID 1031466

つどいの森マスコットキャラクター つどりん

■あかばやし登山
つどいの森に隣接する赤林山を登ります。
🕒 7時半～15時
👤 20人※小学生～70歳。中学生以下は保護者同伴

■自然散策会
ガイドと一緒に、つどいの森園内にある自然豊かな森林を散策します。
🕒 9時50分～11時半
👤 20人※小学生～70歳。中学生以下は保護者同伴

■巣箱作り教室
県産材を使って鳥の巣箱を作ります。
🕒 10時～12時と13時～15時
👤 各6人※小学生以上。中学生以下は保護者同伴

■健康体操教室
👤 各10人※小学生以上。中学生以下は保護者同伴
▶リフレッシュ体操教室
脳トレやストレッチなどの軽い体操でリフレッシュします。
🕒 10時～11時
▶かんたんコロコロつどりん教室
ストレッチポールを使い、ゆったり体をほぐします。
🕒 11時～12時

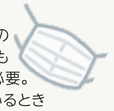
申込方法
窓口・電話：
7月18日(土)10時から

熱中症を予防しよう!

新型コロナウイルスの感染防止のため「身体的距離の確保」「マスクの着用」「手洗い」「3密を避ける」などの新しい生活様式が求められています。新しい生活様式における熱中症予防行動のポイントを紹介します。
☎ 健康増進課☎603-8305
ID 1006506

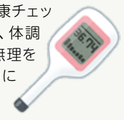
1 暑さを避ける
エアコンなどを利用し、部屋の温度を調整。また、感染予防のため換気扇を回す、窓を定期的に開放するなど換気もしましょう。※室内温度が高くなるので、こまめな調節が必要です

2 マスクを外すことも
気温や湿度が高い中でのマスク着用は、体に熱がこもる原因となるため注意が必要。症状がない家族と自宅にいるときや、負荷がかかる運動をするとき、屋外で人と2メートル以上距離を確保できるときはマスクを外しましょう。



3 こまめに水分を補給する
1日あたり1～2リットルを目安に、こまめに水分を補給。また、激しい運動などで大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクなどで塩分も忘れずに補給しましょう。

4 日頃から健康管理をする
体温を測るなど、健康チェックをしましょう。また、体調が悪いと感じた時は無理をせず、自宅で休むようにしましょう。



5 暑さに備えた体作りを
暑くなりはじめの今から、無理のない範囲で「ややきつい」と感じる運動をしましょう。毎日30分程度が目安です。

高齢者や子ども、障がいのある人などは熱中症になりやすいので十分に注意してください。また、周囲からも積極的な声掛けをお願いします。

広告

広告募集中 皆さまの事業 PR の媒体として「広報もりおか」をぜひご活用ください!

「広報もりおか」でPRしてみませんか?
✓企業や団体のイメージアップに
✓イベント・催事の案内
✓エリアやターゲットを特定した効率的な PR に
✓会社・事業の PR
✓お店、商品の PR
✓病院・クリニックの診療案内 など

広告掲載のお問い合わせ・お申し込みは
令和2年度「広報もりおか」掲載役務請負店
Natural Com.
ナチュラルコム株式会社
岩手県盛岡市盛岡駅前通13-23阿部ビル4F
TEL 019-652-9190 FAX 019-652-9130 E-mail:office@naturalcom.jp

広告
広告に関するお問い合わせはナチュラルコム（株）☎019-652-9190へ

オール女性スタッフが、あなたの目指すキレイをサポート
さくら美容形成クリニック
［診療科目］美容皮膚科・美容外科・形成外科
美容に関する相談を受け付けております。お気軽にご相談ください。
SNS各種はじめました。

院長 田﨑 治子

0120-777-392
［診療時間］10:00～19:00 ［定 休 日］不定休
〒020-0034 盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F
HP http://sakura-keisei.jp/