

イベント情報

盛岡劇場

☎020-0873 松尾町3-1
☎622-2258

■もりけき八時の芝居小屋

盛岡一高と不来方高、盛岡南高の演劇部による公演。

- 📅 1月6日(火)～8日(金)、19時～20時
- 👥 70人
- 💰 高校生以下500円、一般1000円
- 📄 要予約。窓口・応募フォームで受け付け中



昨年の公演の様子

キャラホール・都南公民館

☎020-0834 永井24-10-1
☎637-6611

■シニア元気教室「初めてのスマートフォン体験講座」

- 📅 1月26日(火)・27日(水)、10時～12時
- 👥 各10人※60歳以上
- 📄 往復はがき：必要事項と受講希望日を記入して郵送。1月12日(火)必着

■キャラホール少年少女合唱団コンサート

- 合唱ミュージカル予告編とアンサンブル、全体合唱の3部構成で、子どもたちが練習の成果を披露します。
- 📅 2月13日(土)・14日(日)、13時半～14時半
- 👥 各500人
- 💰 全席指定。各500円
- 📄 12月18日(金)から同ホールと市民文化ホール(盛岡駅西通二)、盛岡劇場、姫神ホール(渋民字鶴塚)で発売



昨年のコンサートの様子

姫神ホール

☎028-4132 渋民字鶴塚55
☎683-3526

■姫神ホールピアノ開放(冬)

- フルコンサートピアノ「スタインウェイD-274」とグランドピアノ「カワイKG-6C」で演奏できます。
- 📅 1月27日(火)～31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※同伴者は1人につき500円
- 📄 電話・窓口：1月5日(火)9時から

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

■初心者スケート教室

- 📅 1月11日(月)～13日(水)、全3回、17時～18時※11日は16時半から
- 👥 20人※小学生～60歳未満
- 💰 3050円
- 📄 電話：12月21日(月)10時から
- 📍 1024519

盛岡体育館

☎020-0066 上田三丁目17-60
☎652-8855

■骨盤move

- ペルビック・ストレッチ※による骨盤矯正をします。
- ※骨盤のストレッチ
- 📅 1月12日～2月16日、火曜、全5回、10時半～11時半
- 👥 12人※50歳以上の女性
- 💰 2750円
- 📄 電話：12月22日(火)10時から
- 📍 1031451

■香りラックスヨガ教室

- 📅 1月13日～3月3日、水曜、全8回、19時～20時と1月14日～3月11日、木曜、全8回、13時15分～14時15分
- 👥 各20人※女性
- 💰 各5896円
- 📄 電話：12月19日(土)10時から
- 📍 1024911

■ルーシーダットン教室

- 📅 1月13日～3月24日、水曜、全6回、10時45分～11時45分
- 👥 15人※18歳以上
- 💰 4422円
- 📄 電話：12月23日(火)10時から
- 📍 1024277

■楽々エアロピクス教室

- 📅 1月14日～3月11日、木曜、全8回、14時半～15時半
- 👥 15人※女性
- 💰 5896円
- 📄 電話：12月19日(土)10時から
- 📍 1027070

■パワーヨガ教室

- 筋力トレーニングと瞑想的な要素を強化した基本的な動作を学びます。
- 📅 1月14日～3月11日、木曜、全6回、19時15分～20時15分
- 👥 20人※高校生以上
- 💰 4422円
- 📄 電話：12月22日(火)10時から
- 📍 1024271

■ハタヨガ教室

- ハタヨガを中心としたヨガの基本的な動作を学びます。
- 📅 1月19日～3月2日、火曜、全6回、19時15分～20時15分
- 👥 20人※高校生以上
- 💰 4422円
- 📄 電話：12月22日(火)10時から
- 📍 1030427

市立武道館

☎020-0882 住吉町3-12
☎654-6801

■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。
- 📅 1月12日～3月9日、火曜、全6回、10時～11時半
- 👥 20人※高校生を除く18歳以上
- 💰 3960円
- 📄 電話：12月18日(金)12時から
- 📍 1030379

■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。
- 📅 1月15日～3月19日、金曜、全10回、10時～11時半
- 👥 15人※高校生を除く18歳以上

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。

- 💰 7700円
- 📄 電話：12月18日(金)10時から
- 📍 1026166

渋民運動公園総合体育館

☎028-4135 川崎字川崎1-1
☎683-1636

■1dayスキーマンテナンス講習会

- スキー板のエッジ研磨や滑走面のクリーニングなど仕上げの方法を学びます。
- 📅 1月17日(日)10時～12時
- 👥 生出スキー場(下田字生出)
- 👥 3人※小学生以下は保護者同伴
- 💰 高校生以下660円、一般1100円
- 📄 電話・窓口：1月5日(火)9時から
- 📍 1032981

市観光文化交流センター

☎020-0871 中ノ橋通一丁目1-10
プラザおでっ ☎604-3300

■おでっ短編シアター

- 「立川只四楼 新春ふるさと独演会」盛岡出身の落語家立川只四楼が「真田小僧」などの落語を披露します。
- 📅 1月23日(土)14時～15時半
- 💰 2000円
- 📄 要予約。窓口・応募フォームで受け付け中

都南つどいの森

☎020-0842 湯沢1-88
☎637-0876

■親子で楽しむ囲碁教室

- 囲碁を基礎から学びます。初心者の人も大歓迎です。
- 📅 1月9日～23日、土曜、全3回、10時～12時
- 👥 つどいの森こもれびの宿(湯沢1)
- 👥 10組20人※小学生以下の子と保護者
- 📄 電話：12月18日(金)10時から
- 📍 1033059

サンライフ盛岡

☎020-0861 仙北二丁目4-12
☎635-9600

■アートdeあそぼう!

- ①張り子のペーパーランタンづくり
- ②おこめ粘土でフレームアートづくり

- 📅 1月9日(土)、①10時～11時45分 ②14時～16時
- 👥 各10人
- 💰 ①1000円②1500円
- 📄 電話：12月19日(土)10時から

■ヨガde温活

- 冷えやむくみなど体の不調を解消する温活ヨガを体験します。
- 📅 1月23日(土)10時～11時45分
- 👥 12人
- 💰 500円
- 📄 電話：12月22日(火)10時から

中央公民館

☎020-0013 愛宕町14-1
☎654-5366 ファクス 653-3505

■環境講座「人と野鳥の関わりについて学ぼう！」

- 県立大の由井正敏名誉教授らが自然界での野鳥の役割などを解説します。
- 📅 1月30日(土)・2月6日(土)、全2回、13時～14時半
- 👥 30人
- 📄 往復はがき・ファクス・応募フォーム：1月16日(土)必着

上田公民館

☎020-0066 上田四丁目1-1
☎654-2333

■軽運動講座「ピラティスしませんか!」

- 呼吸法やエクササイズで体幹を鍛え、正しい姿勢などを習得します。
- 📅 1月21日～2月4日、木曜、全3回、18時半～20時
- 👥 20人
- 💰 500円
- 📄 往復はがき：1月7日(日)必着
- 📍 1017812

西部公民館

☎020-0134 南青山町6-1
☎643-2288

■初心者のためのパソコン入門

- 📅 1月13日(火)～15日(木)、全3回、13時～16時
- 👥 10人
- 💰 2600円
- 📄 電話：12月22日(火)10時から
- エコバッグ製作教室
家にある服でエコバックを作ります。

- 📅 1月20日(火)・2月3日(火)、全2回、13時半～15時半
- 👥 10人
- 💰 1000円
- 📄 電話：12月22日(火)11時から

見前南地区公民館

☎020-0833 西見前13-50
☎601-6735

■まるごと食料理

- 盛岡産食材を使い、中華まんやへちよこ団子などを作ります。
- 📅 1月19日(火)・2月2日(火)、全2回、10時～12時半
- 👥 8人
- 💰 1500円
- 📄 電話・窓口：12月24日(日)10時から

飯岡地区公民館

☎020-0853 下飯岡8-100
☎637-2270

■子どもにうける科学マジック教室

- 空気砲や静電気を利用した空飛ぶフラグなど、子ども向けの科学マジック習得を目指します。
- 📅 12月22日(火)・1月12日(火)、全2回、19時～21時
- 👥 8人※20歳以上
- 📄 電話：12月18日(金)9時から

都南図書館

☎020-0834 永井24-90-2
☎637-3636

■新春本の福袋2021

- いろいろなジャンルの本が入った福袋を数量限定で貸し出します。
- 📅 1月5日(火)・6日(水)
- 📍 1000831

もりおか歴史文化館

☎020-0023 内丸1-50
☎681-2100

■テーマ展「罪と罰～盛岡藩の犯罪記録と町奉行の仕事～」

- 盛岡藩の資料から、藩の中で起こった犯罪と刑罰の記録を紹介します。
- 📅 12月18日(金)～2月15日(月)
- 💰 入館料が必要

📍 1024201



盛岡藩の史料「刑罪」

遺跡の学び館

☎020-0866 本宮字荒屋13-1
☎635-6600

- 冬休み!古代体験ひろば
古代風ストラップとお守りネックレス、板状土偶マグネットの中から1つを作ります。
- 📅 1月5日(火)～11日(月)、10時～11時と13時半～14時半
- 👥 各5組
- 💰 各100円※入館料が必要
- 📍 1009440
- お守りネックレス▶



原敬記念館

☎020-0866 本宮四丁目38-25
☎636-1192

- 入門講座「いちから分かる原敬」
同館の山内昭館長が原敬の生涯や功績などをわかりやすく解説します。
- 📅 1月9日(土)13時半～15時半
- 👥 10人
- 📄 電話：12月19日(土)10時から
- 📍 1024203

- 初心クロスカントリースキー講習会
クロスカントリーの基礎を体験します。
- 👥 クロスカントリー初心者と未経験者
- 📄 はがき：必要事項の他、生年月日を記入し、☎020-0642滝沢市中村47-10 盛岡市スキー協会 関廣美さんあてに郵送。1月3日(日)必着
- 📍 1024806

音楽と舞台を楽しもう

いわてアートサポートセンター ☎656-8145

■オーケストラ×ダンス ペートーヴェン交響曲5番「運命」を踊る

- オーケストラとダンスで名曲を表現する、この日限りの特別公演です。
- 📅 1月6日(火)19時～20時
- 👥 県民会館大ホール(内丸)
- 💰 全席指定。2800円
- 📄 同会館と各プレイガイドで発売中

■舞台「岬のマイイガ」

- 盛岡在住の児童文学作家、柏葉幸子さん原作の小説を初の舞台化。東日本大震災や遠野物語などをモチーフ

- にした物語です。
- 📅 2月9日(火)19時～21時
- 👥 盛岡劇場(松尾町)
- 💰 全席指定。前売りは1階席4000円、2階席3000円、学生シート2000円※当日は各500円増し。学生シートは前売りのみ
- 📄 12月17日(火)から各プレイガイドで発売

ポール練習会

市スキー協会の佐々木さん
☎090-4882-7651

- スキーの滑走コースに設置したポールを通過する練習。当日会場へどうぞ。※ヘルメット持参
- 📅 1月10日(日)9時～15時
- 👥 岩手高原スノーパーク(栗石町)
- 📍 1024940

歩くスキーの初心者教室

市スキー協会の三浦さん
☎692-5899

- ケッパレランド(栗石町)
- 📅 1月10日(日)9時半～15時
- 💰 2000円※有料の貸しスキー用具があります
- 初心初級 歩くスキー教室
男助山麓(栗石町)を散策します。
- 👥 20人
- 📄 電話：1月6日(火)17時まで
- 📍 1024809

- 初心クロスカントリースキー講習会
クロスカントリーの基礎を体験します。
- 👥 クロスカントリー初心者と未経験者
- 📄 はがき：必要事項の他、生年月日を記入し、☎020-0642滝沢市中村47-10 盛岡市スキー協会 関廣美さんあてに郵送。1月3日(日)必着
- 📍 1024806

中国語入門講座

盛岡国際交流協会 ☎626-7524

- 中国語の簡単な会話や中国の文化などを学びます。
- 📅 1月16日～2月6日、土曜、全4回、14時～15時半
- 👥 上田公民館(上田四) 📍 15人
- 💰 3000円
- 📄 電話：12月21日(月)10時から
- 📍 1033066

糖尿病専門医として地域の皆様の支えていたい
(日本糖尿病学会認定専門医)

いしい内科・糖尿病クリニック

内科、糖尿病内科、消化器内科、整形外科

※整形外科の診療は火曜日～土曜日の午前中です。
〒020-0871 岩手県盛岡市中ノ橋通1-4-20 水晶堂ビル4階

電話でのご予約お問い合わせ ☎019-601-2277
月～土 9:30～13:00 月・火・木 14:00～17:30

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:30～13:00	●	●	●	●	●	●	休
14:00～17:30	●	●	休	●	●	休	休

備考 ただし、土曜日は午前9:00～12:00

岩手銀行 中ノ橋支店
盛岡バス センター線
中の橋 中ノ橋通 水晶堂ビル4階

たかしくりニック

内科 外科 整形外科 皮膚科 形成外科

診療時間 月 火 水 木 金 土
午前 9:00～12:30
午後 2:00～6:00
[院長] 黒田 敬 ● 休診日/日曜・祝日 ● 駐車場有

当院 仙北中 南大橋 ネクサス

盛岡市東仙北一丁目3-7 TEL019-635-5110 たかしくりニック 検索

医療法人 葵会

もりおか往診ホームケアクリニック

内科/外科/消化器内科/内視鏡内科/循環器内科/神経内科

外来診療時間 月 火 水 木 金 土
午前9時～12時
午後2時～5時

△第1・3火曜 午後休診
休診日/土・日・祝・年末年始
盛岡市北盛岡三丁目20-3

外来診療部 TEL019-613-6555
もりおかリハビリテーションセンター 葵 TEL019-613-6770

↑至盛岡駅 上野カローラ ↑至盛岡IC 当院 ↑至盛岡IC アウディ岩手