見方

マークの 日時 自会場 日 定員、対象 単 費用 日 申し込み

※特に記載がない場合、費用は無料

「キャラホール・都南公民館

⊕020-0834 永井24-10-1 **2**3637-6611

■サロンコンサート~音楽で世界旅行~

ギター、パーカッション、アルパ※のメン バーで、この日のために結成したバンド 「ゆいっこアミーゴス」による演奏会。 ※中南米の国々で広く演奏されている民 族楽器

- 10月24日(□)13時半~14時半
- 8 40人
- ❷ 窓□・電話:10月5日以10時から
- **D** 1036853

■地元学講座

①都南地域の史跡見学②遠野街道の 講話③都南太鼓と三本柳さんさ踊り の芸能鑑賞会。

- ⑤ ①10月29日逾13時~16時15分 ②10月30日出13時半~15時③10月 31日(日)13時半~15時40分
- ①平野神社 (三本柳18) ほか② ③同ホール・同公民館
- ★ ①10人②40人③70人※応募者多 数の場合は抽選
- ¥ ①50円

☑ メール・往復はがき:必要事項の他、 希望する日を記入し、提出。10月14日休 必着、③のみ希望の人は、窓口・電話: 10月19日以10時から 🔟 1036854

■収穫体験付き!

リンゴを味わう料理教室

料理やパンを作ります。

- □ 11月4日~25日、木曜、全4回、 10時~12時
- 同公民館と朝島観光りんご園 (大 ケ生27) ※4日は同園に集合
- 品 12人 ¥ 3100円※別途リンゴ 狩り代が必要
- メール・往復はがき:10月20日(水) 必着※応募者多数の場合は抽選
- **D** 1036855

盛岡体育館

〒020-0066 上田三丁目17-60

火10時から、②10月4日月10時か

■ 電話: ①34578⑩10月5日

ら、⑥10月6日例10時から、⑨10月 13日似10時から

▶ ①トレーニングカウンセリング

マンツーマンで体組成の測定とトレ ーニングの案内をします。

● 10月20日/w·28日/k》、14時~16時 **备** 各2人※18歳以上 ¥ 各1100円※

別途トレーニングルーム使用料が必要

D 1025948

▶②ランダムに体トレ

音楽に合わせて動的ストレッチと体

- ₩ 10人※50歳以上の女性
- ¥ 550円 **D** 1035101

な動作を学びます。

- 10月26日~12月14日、火曜、全 6回、19時15分~20時15分
- **D** 1030427

▶④ルーシーダットン教室

タイ式の健康体操を体験します。

- 10月27日·11月24日·12月8日· 来年1月12日・26日・2月9日、水 曜、全6回、10時45分~11時45分
- ⋒ 15人※高校生を除く18歳以上
- ¥ 4422円 **D** 1026164

▶⑤フローヨガ教室

「動」と「静」 のポーズを連続でする ことで、新陳代謝を促進します。

- 10月28日~12月9日、木曜、全6
- ★ 20人※18歳以上 ¥ 4422円
- **D** 1036692

▶⑥骨盤ゆらっくす

骨盤体操などにより、骨盤動作や骨 盤機能の改善を目指します。

- 11月1日月10時半~11時半
- ₩ 10人※50歳以上の女性
- ¥ 550円 **D** 1035102

▶⑦ナイトピラティス教室

● 11月1日~22日、月曜、全3回、

- 19時~20時
- ₩ 10人※18歳以上
- ¥ 2211円 **D** 1031453
- グラウンドゴルフを体験します。
- □ 11月5日~来年1月28日、金曜、

・人間ドック(年1回5千円限度)、**宿泊助成**(年3回各2千円)

〇生活のステージに沿った祝金と万が一の給付金をご用意!!

全6回、10時15分~11時45分

- ₩ 4950円
- **D** 1034371

▶ ⑨骨盤ストレッチ

骨盤周りの筋肉をほぐし、身体の機 能改善を目指します。

- 11月9日~12月14日、火曜、全5 回、10時半~11時半
- ₩ 15人※50歳以上の女性
- ¥ 2750円 **D** 1031450

▶⑩コンディショニング&ピラティス

ストレッチポールの使用とピラティス の基礎などにより、姿勢や呼吸を整 えるエクササイズ。

- 11月9日~12月21日、火曜、全5 回、14時半~15時半
- **船** 12人※女性 ¥ 2750円
- **D** 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 **23**601-5001

■放課後カーリングクラブ初心者コース

用具の使い方や動作などの基礎を学 び、カーリングの試合をします。

- □ 10月28日~11月11日、木曜、全3 回、16時半~18時
- ₩ 8人※小学生の初心者
- ¥ 3300円
- 電話:10月11日側10時から
- **D** 1034765

もりおか町家物語館

〒020-0827 鉈屋町10-8 **2**3654-2911

■盛岡彫刻シンポジウム 野外展

「彫刻のある街と市民文化の推進を 願う」をテーマとした展示をします。

- 10月11日 (月)~10月31日 (日)、9時 ~19時※31日は15時まで
- **D** 1036774

■もりおか町家演芸会

「今そこ演芸団」を主宰する古今亭 駿菊さんとシンガーソングライター の古屋敷裕太さん、シャンソン歌手の 浜ユウスケさん、一人語りの微将蓮 さんによる落語と歌、語りの演芸会。

● 10月29日 金18 時半~20 時半

₩ 1200円※当日は1500円

- 電話:10月7日休10時から
- **D** 1036775

■弦楽器の学校

バイオリンの初歩的な演奏を体験し ます※バイオリンは貸し出します

- 11月13日出14時~16時
- **15人※初心者**
- ₩ 小学生以下1000円、中学生以上 1500円
- 電話:10月6日似10時から

■Co. Ruri Mito 盛岡公演

ダンサー・振付家の三東瑠璃さんが 主宰する「Co. Ruri Mito」による、

- □ 11月19日金19時~20時と20日 (土)14時~15時·18時~19時、21日(日)
- 14時~15時 🚹 各40人 ¥ 高校生以下1000円、一般2000円
- 電話:10月5日以9時から
- **D** 1036771

盛岡手づくり村

〒020-0055 繋字尾入野64-102 **☎**689-2201

マフラー・ランチョンマットの製作や毛 糸の手紡ぎなどを体験します。費用に

- □ 10月13日 例~来年3月31日 例※ 火曜と木曜、12月29日(水)~来年1月 3日(月)は除く
- **8** 各2人
- 電話:希望日の1週間前まで

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

復興整備が進む施設などを見学し、 震災への対応について学びます。費 用について詳しくは、お問い合わせ ください。

- ❷ 11月4日休9時~17時
- 東日本大震災津波伝承館ほか (陸
- ファクス・往復はがき・応募フォー

ム:10月12日(火)必着

申し込みが必要な

イベントについて

D 1036796

上田公民館

靊020-0066 上田四丁目1-1 **☎**654-2333

■秋の岩手を丸ごと体感! ~実りの風景~ 📟

新大豆で仕込むみそ作りと、「日本の 滝百選」「岩手の名水二十選」に認

- 定されている「不動の滝」の散策。 ● 10月26日以9時~15時半
- 麹屋もとみやと不動の滝 (いずれ も八幡平市) ※集合は同公民館
- ₩ 10人※20歳以上
- ¥ 3330円
- 往復はがき:10月12日火必着
- **D** 1017348

西部公民館 靈020-0134 南青山町6-1 **☎**643-2288

■かんたん!エクセル入門

数式などのエクセルの基本操作を学 びます。

- 10月20日 (水・21日 (木・全2回、 10時~16時
- ₩ 4518円
- 電話:10月7日休10時から
- **D** 1025414

河南公民館

靊020-0873 松尾町3-1 **☎**622-2258

■もりげきサロン

- お茶を飲みながら、気軽におしゃべ りを楽しみませんか。
- 10月5日~26日、火曜、10時~ 16時※出入り自由・マイカップ持参
- **D** 1036852

松園地区公民館

〒020-0106 東松園二丁目5-3 **2**3661-8111

広 告

■防災学習~被災地を巡って~ ■ これから起こり得るさまざまな気象

災害と防災について学びます。

● 10月22日巤10時~12時と28日 休9時~17時、全2回

- 同公民館とたろう潮里ステーショ
- ン(宮古市) 🔒 14人

電話:記載されている申込開始日時から先着順に受け付け

はがき/往復はがき:①催し名②住所③名前④年齢⑤性別⑥電話

番号を記入し、申込期限必着で郵送。定員を超えた場合は抽選

- ¥ 600円※別途昼食代が必要
- 往復はがき:10月11日側必着

D 1036253 ■松園いきいき教室

スマートフォンでの写真撮影の仕方 を学びます。

- 11月17日似10時~11時半
- ₩ 16人※60歳以上

乙部地区公民館

〒020-0403 乙部6-79-1 **2**696-2081

■健康体操

- 10月27日例10時~12時

見前南地区公民館

ᡂ020-0833 西見前13-50

「石川啄木〜歌の魅力〜」 石川啄木記念館の森義真館長の講演 とゆかりの地にある歌碑の散策により、

- ふるさとを想う啄木の心情に触れます。
- 10月28日休9時半~15時 ● 啄木新婚の家(中央通三)、啄木 であい道(盛岡駅前通)ほか※集合は
- ₩ 1000円
- 電話・窓口:10月6日例10時から

もりおか歴史文化館

靊020-0023 内丸1-50 **☎**681-2100

市内の小学生による、盛岡の歴史と文 化に関する研究や作品を展示します。

- 10月16日(土)~10月24日(日)
- **D** 1028669

原敬記念館

☞020-0866 本宮四丁目38-25 **☎**636-1192

¥ 入館料が必要

後編「政界への雄飛」

原敬の生涯のうち41歳から亡くなる

- □ 10月30日出~来年1月23日日
- **D** 1023028
- ▶ギャラリートーク ⑤ ①11月20日
 □ ②12月18日
 □ ③ 来年1月23日(日)、いずれも13時半~
- 14時15分 🚹 各10人 ■ 電話: ①11月6日出②12月4日出
- **D** 1024202

'もりおか啄木・賢治青春館

■ラトゥール・カルテットコンサート ~アンダンテ・カンタービレな気分で~

市内在住の弦楽四重奏メンバーによ るコンサートを開催します。

€ 10月30日出15時~16時半

¥ 2000円 8 40人 ■ 窓口:10月1日 金10 時から

D 1032370

石川啄木記念館 ⊕028-4132 渋民字渋民9

☎683-2315

■企画展「啄木と鉄道」 「鉄道」をキーワードに、啄木の人生や 作品、啄木が利用した駅や当時の面

影を残す鉄道橋などを紹介します。

- 中 来年1月23日(日)まで ¥ 入館料が必要 **D** 1028443
- ▶ギャラリートーク ● 10月3日·31日·11月28日·12月 26日、日曜、14時~14時半
- **D** 1028443 ▶企画展関連講演会

₩ 各10人

- 10月24日(日)13時半~15時半
- ਜ਼ 渋民公民館(渋民字鶴塚)
- 8 50人
- **D** 1028444

盛岡てがみ館

〒020-0871 中ノ橋通一丁目1-10 **☎**604-3302

■企画展「台湾と岩手の先人たち」

手紙を通して、後藤新平や新渡戸稲 造らの台湾での業績を紹介します。

◘ 10月5日以~来年2月7日月

● ①11月23日(火②12月18日(土)、い ずれも14時~14時45分

金、いずれも10時から

ѿ020-0866 本宮字荒屋13-1 **☎**635-6600

竪穴住居などの遺構の見方を紹介し

D 1009440

■ 往復はがき:10月11日側必着

近代化遺産全国一斉公開 歴史文化課 ☎639-9067

- どに関する建造物を公開します。
- ※8日は15時まで → 旧南部家別邸主屋(愛宕町)、岩 手銀行旧本店本館 (中ノ橋通一)、旧 第九十銀行本店本館(中ノ橋通一)、



| 月~± 9:30~13:00 | ※整形外科の診療は火曜日~土曜日の午前中です。 月·火·木·金 14:00~17:30

糖尿病専門医として地域の皆様の支えでいたい 〒020-0871 岩手県盛岡市中ノ橋通 1-4-20

働く皆さんとご家族の福利厚生を支援しています ○ゆったり保養、楽しくスポーツ・観劇などで心と身体にごほうびを!!

会 ○対象:盛岡市内及び近郊事業所の事業主、従業員(非正規含む) 募集中

〇入会金:200円/人 〇会費:700円/月

○入会:原則事業所単位(個人経営含む)での入会 現在約600事業所・4,000人が加入

ついて詳しくは、お問い合わせください。

中央公民館

■復興が進む陸前高田に行こう 📟

山王ハイツ 2F) 至 4 号茶畑交差点 ●薬王堂山王店 八幡宮 IBC ● 岩手放送 ●盛岡市 バス・保健所 センター跡 至与の字橋 至中の橋

■ 電話:10月4日 (月)から **D** 1036451

簡単なストレッチや筋力トレーニングの ほか、音楽に合わせて体操をします。

☎601-6735

D 1036856

■モリガク作品展

■ 時 令和3年10月2日(土) 午後1時30分~4時(受付:午後3時30分まで) 場 所 ホテルエース盛岡 2F(盛岡市中央通2丁目11-35) **■相談医** 〈盛岡市医師会〉精神科医師 3名

※当日は、発熱・咳など体調不調の方はご遠慮ください。 ひとりで お問い合わせ先 盛岡地域産業保健センター TEL 019-654-2164 一般社団法人 盛岡市医師会 盛岡市

■原敬100回忌特別企画展

までの半生を紹介します。

ファクス・メール:左記①~⑥と⑦ファクス番号(ファクスのみ)を

記入し、申し込み。申込開始日時から先着順に受け付け。

※定員があって特に記載がないものは、当日先着順に受け付け

▶ギャラリートーク

8 各8人 ■ 電話:①11月10日姒②12月3日

遺跡の学び館

■学芸講座 「遺跡調査からわかること」

8 40人

ます。

され、日本の近代化を支えた産業な ● 10月6日例~8日金、10時~16時

D 1020880 ▶パネル展「葛西萬司の建築」

● 中央公民館 (愛宕町)



リンゴ狩りを体験し、リンゴを使った 回、19時15分~20時15分

☎652-8855

広告

アスピーク (一財)盛岡市勤労者福祉サービスセンター 盛岡市山王町 10-6 山王ハイツ ☎019-653-1910 FAX019-653-1899 http://www.morioka-ksc.or.jp/

8 広報もりおか 3.10.1

幹トレーニングをします。

● 10月25日(月)10時半~11時半

▶③ハタヨガ教室 ハタヨガを中心としたヨガの基本的

★ 20人※18歳以上 ¥ 4422円

身体のゆがみを補正するエクササイズ。

▶ ⑧いきいきライフ

・利用券の割引助成・・・日帰温泉、観劇、映画、コンサート、スキー、スケートなど

・慶弔共済金の給付・・・結婚、出生、入学、在会祝金、退会餞別金、傷病休業など

D 1036761 「Where We Were Born」

ダンスや音楽を交えた公演。

■ホームスパンで手織り体験教室

前高田市) 13人

础 乙部農業構造改善センター(乙部6) 8 9人 ■ 電話:10月5日以10時から

■もりおか啄木ゆかりの地めぐり

桜城老人福祉センター (大通三)前

③来年1月9日(日)、いずれも10時から

●020-0878 中ノ橋通一丁目1-25 **☎**604-8900

● 10月17日(日)13時半~15時

幕末から第二次世界大戦までに建設

県公会堂(内丸)

辰野金吾と共に東京駅を設計した市 出身の建築家、葛西萬司の建築に関

するパネル展。



水晶堂ビル 4 階

広報もりおか 3.10.1 9