

イベント情報

もりおか女性センター

☎020-0871 中ノ橋通一丁目1-10
☎604-3303

■非正規で働くシングル女性のあな
たへ ワンステージアップ講座

労働に関する法律や生活を支える社会
保障制度などをオンラインで学び、
自分の働き方や生き方を考えます。

🕒 表1のとおり

👤 非正規で働く独身女性

📄 応募フォーム：12月
20日(月)12時から

📞 1024161

配信開始日	講座名
1/21(金)	個人でも労働組合に入れます！
2/4(金)	わたしを支える社会保障制度
2/18(金)	わたしの強みを見つけてみよう

※各回11日間限定配信

姫神ホール・済民公民館

☎028-4132 済民字鶴塚55
☎683-3526

■新春書き初め会

🕒 1月6日(木)14時～21時

👤 500円

📄 窓口・電話：12月18日
(土)9時から

■姫神ホールピアノ開放(冬)

フルコンサートピアノ「スタンウェイ
D-274」とグランドピアノ「カワイ
KG-64CJ」で演奏できます。

🕒 1月26日(木)～30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：1月5日(木)9時から

📞 1033419



フルコンサートピアノ「D-274」

盛岡体育館

☎020-0066 上田三丁目17-60
☎652-8855

■香りリラックスヨガ教室

音と香りを楽しみながら、ヨガの深
い呼吸法と簡単なポーズで体のゆが
みを修正し、冷えや腰痛を改善します。

🕒 1月12日～3月9日、水曜、全8回、
19時～20時と1月13日～3月10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21日(火)10時から

📞 1027069

■楽々エアロピクス教室

エアロピクスの基本動作を用いた有
酸素運動をします。

🕒 1月13日～3月10日、木曜、全8
回、14時半～15時半

👤 15人※女性

👤 5896円

📄 電話：12月21日(火)10時から

📞 1024278

■コンディショニング&ピラティス

ストレッチボ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。

🕒 1月25日～3月1日、火曜、全5回、
14時半～15時半

👤 12人※女性

👤 2750円

📄 電話：12月22日(水)10時から

📞 1032849

総合プール

☎020-0866 本宮五丁目3-1
☎634-0450

■水球教室

🕒 12月16日～28日、火・木・金曜は
18時半～20時半、土曜は16時半～
18時半、日曜は14時～16時

👤 小学生～高校生

👤 月4回コース：3300円、月8回コ
ース：5500円

📄 窓口・電話：随時受け付け

📞 1036454

■障がい者スポーツ教室

①鉄棒と跳び箱、マット運動など②
フクロールの習得。

🕒 12月18日(土)①9時半～10時20
分②10時40分～11時半

👤 各10人※知的・発達障がいのある
小学生

👤 各550円※両方参加の場合は990円

📄 電話：開催日当日まで

📞 1036455

みちのくココ・コーラ ボトリングリンク

☎020-0866 本宮五丁目3-3
☎601-5001

■アイスリンク・クリスマスイベント

アイスリンクを無料開放します。クリ
スマスに氷の上で遊んでみませんか。

🕒 12月25日(土)13時半～17時

👤 別途貸靴代が必要

📞 1024783

■初心者スケート教室

🕒 1月11日(火)～13日(木)、全3回、16
時半～18時

👤 20人※小学生～59歳の未経験・
初心者

👤 3500円

📄 電話：12月22日(水)10時から

📞 1037491

市立武道館

☎020-0882 住吉町3-12
☎654-6801

■武道館ピラティス道場

ピラティスでしなやかな体を目指し
ます。

🕒 1月12日～3月23日、水曜、全10
回、10時～11時

👤 7人※高校生を除く18歳以上のピ
ラティス経験者や運動習慣のある人

👤 6600円

📄 電話：12月18日(土)12時から

📞 1034373

■心と体の健康ヨガ

ヨガとアロマでリラックスしながら、
免疫力と体力を向上させます。

🕒 1月7日～3月18日、金曜、全10
回、10時～11時半

👤 20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(土)10時から

📞 1028032

■代謝アップピラティス

ピラティスで自律神経を整え、姿勢
改善と筋力向上を目指します。初心
者の人も大歓迎です。

🕒 1月25日～3月8日、火曜、全6
回、10時～11時

👤 15人※高校生を除く18歳以上

👤 3人※別途1200円が必要

👤 3630円

📄 電話：12月18日(土)11時から

📞 1031421



過去のイベントの様子

もりおか町家物語館

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

■オラホの盛岡弁塾

シンガーソングライターの田口友善
さんが出演し、「盛岡弁と津軽弁の
違い」をテーマにクイズや替え歌で
盛岡弁に親しみます。

🕒 1月29日(土)14時～16時

👤 80人

👤 前売り1000円、当日1200円※中
学生以下は無料

📄 12月17日(金)10時から同館の他、
プラザおでっ(中ノ橋通一)で販
売。電話やメールでの予約も受け付
けます

📞 1037520

ゆぴあす

☎020-0102 上田字小鳥沢148-103
☎662-1414

■ゆぴあす「Merry Christmas！」

お菓子の詰め合わせをプレゼントし
ます。

🕒 12月25日(土)

👤 先着150人※プールか浴場を当日
券または回数券で利用の中学生以下

📞 1033217

■新春くじ運だめし

必ず景品が当たるくじ引きができます。

🕒 1月2日(日)

👤 先着150人※プールか浴場を当日
券または回数券で利用の人。1家族1
人まで

📞 1033218

■①フロア教室②水泳教室

🕒 表2のとおり①1月3～5回
②1月12日(火)～3月25日(金)、全10回
※第2火曜は休館のため、前日に振
り替え

📄 電話：①12月25日(土)10時から②
26日(日)10時から

📞 1036064



表2 ゆびあすのフロア教室・水泳教室の時間など

教室名	曜日・時間	定員	対象	費用
やさしいピラティス	月曜、10時半～12時★	25人	高校生を除く 18歳以上	各 8000円
	金曜、10時半～12時★	30人		
よくばり健康塾	月曜、13時～14時半★	各 25人		
	木曜、10時半～12時★	20人		
はじめての太極拳～初級～ カラダメンテナンス入門	月曜、14時～15時半★	25人		
	火曜、10時15分～11時15分	35人		
身体も心もリフレッシュ ストレッチング	火曜、14時半～15時45分★	25人		
	水曜、10時15分～11時15分★	20人		
香る朝ヨガ エアロピクス	水曜、19時～20時15分★	25人		
	水・金曜、14時～15時	各 20人		
リラククスお昼ヨガ	木曜、13時半～14時半★	20人		
シェイプアップボクシング	木曜、19時～20時15分★	20人		
ダンスエアロ	金曜、19時～20時15分★	25人		
癒しの夜ヨガ	金曜、19時～20時15分★	25人		
ZUMBA (ズンバ)	土曜、10時半～11時半★	20人		
キッズダンス	金曜、15時半～16時15分	15人	本年度5～8 歳になる子	◆各2100円で月3回。月1回増えることに700円加算

教室名	曜日・時間	定員	対象	費用
スイミングクリニック	火曜、10時半～11時半	25人	高校生を除く 18歳以上	各 8000円
	火曜、19時～20時	10人		
	水曜、13時半～14時半	25人		
	木曜、19時～20時	10人		
アクアエクササイズ	火曜、13時半～14時半★	各 30人		
	水曜、11時半～12時半★	30人		
初心者水泳	水曜、10時半～11時半	25人	本年度4～6 歳になる子	各 7000円
アクアウォーキング	水曜、10時半～11時半	30人		
幼児水泳	火～金曜、15時～16時※木曜 のみ14時45分～15時45分	各 30人	小学生	各 7000円
小学生水泳(初級)	火～金曜、16時半～17時半※ 木曜のみ16時～17時	各 65人		
選べるレッスン	★がついている教室から週1 回選んで受講	15人	高校生を除く 18歳以上	8000円

盛岡手づくり村

☎020-0055 繁字尾入野64-102
☎689-2201

■手づくり村お正月フェア

福引大会や岩谷堂筆筒の販売会、期
間限定の特別教室などを開催します。

🕒 1月4日(火)～10日(月)、8時40分～
17時※福引大会は4・5日のみ

中央公民館

☎020-0013 愛宕町14-1
☎654-5366 ファクス 653-3505
✉ chuo.ph@city.morioka.iwate.jp

■防災講座「あの3.11から10年～そ
の時テレビ局はどう動いたか」

停電や情報不足の中で報道機関はど
う対応したのか、市内5局の担当者が
震災当時を振り返ります。

🕒 2月5日(土)9時半～11時半

👤 100人※市内在住または在勤の
18歳以上

📄 ファクス・メール：必要事項の他、
テレビ局担当者に聞きたいことを記
入し送付。1月20日(日)必着※定員を
超えた場合は抽選 📞 1037524

見前南地区公民館

☎020-0833 西見前13-50
☎601-6735

■パティシエが教える世界のスイーツ

サラダファーム(八幡平市)のパティ
シエから台湾カステラとティラミスの
作り方を学びます。

🕒 1月13日(日)12時半～14時15分と
14時45分～16時半

👤 各6人 📄 各1300円

📄 窓口・電話：受け付け中

もりおか歴史文化館

☎020-0023 内丸1-50
☎681-2100

■テーマ展「江戸時代の平泉」

世界遺産登録から10年を記念し、江
戸時代の「平泉」に関する資料を展
示します。

🕒 12月24日(金)～2月14日(月)

👤 入館料が必要 📞 1028442



同館収蔵資料「岩手県鉄道沿線名勝図
巻」で描かれている中尊寺弁慶堂

サンライフ盛岡

☎020-0861 仙北二丁目4-12
☎635-9600

表3のとおり講座を開催します。

📄 電話

講座名	日時	定員	内容(費用)	申し込み
もっと釣りを楽しもう！ ①針から作る毛針づくり ②役立つ小物づくり	① 1/8(土) ② 1/22(土) 10時～11時45分	各 6人	①オリジナルの毛針を 作ります。 ②竹ピンセットと毛針 外しを作ります。 (各1000円)	12/18(土) 10時から
アート de あそぼう！ ～ニットガーランドをつ くろう～	1/8(土) 13時半～15時半	10人	毛糸とかぎ針を使って 壁飾りを作ります。 (1500円)	
ピラティス de 体あたた めストレッチ	1/12(火) 10時～11時半	10人 ※女性	冷えや疲労、ストレス などで凝り固まった体 をピラティスでほぐし て温めます。(500円)	12/22(火) 10時から

原敬記念館

☎020-0866 本宮四丁目38-25
☎636-1192

■入門講座「もっと知りたくなる原敬」

原敬の生涯や功績などの解説を聞きな
がら、常設展示室や生家を見学します。

🕒 1月8日(土)13時半～15時半

👤 10人

📄 電話：12月19日(日)10時から

📞 1024203

初級クロスカントリースキー講習会

市スキー協会の関さん
☎090-3367-8091

クロスカントリーの基礎を体験します。

🕒 1月9日(日)9時半～15時

👤 ケッパレランド(雫石町)

👤 未経験・初心者 📄 2000円

👤 はがき：必要事項を記入し、☎
020-0642滝沢市中村47-10 盛岡市
スキー協会 関廣美さんへ送付。1月
3日(日)必着 📞 1024806

初心初級歩くスキー教室

市スキー協会の三浦さん ☎692-5899

男助山麓(雫石町)を歩くスキーで散
策します。

🕒 1月9日(日)9時半～15時

👤 集合はケッパレランド(雫石町)

👤 10人※未経験・初心者

👤 2000円

📄 電話：1月6日(日)17時まで

📞 1024809

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されたポ
ール(旗)を通り過ぎる練習ができます。
当日会場どうぞ。※ヘルメット持参

🕒 1月9日(日)9時～15時

👤 岩手高原スノーパーク(雫石町)

📞 1024940