

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-64C」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(火)10時から
- 📞 1032849

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

🕒 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

■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。初心者の方も大歓迎です。

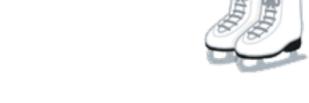
- 🕒 1月25日～3月8日、火曜、全6回、10時～11時
- 👤 15人※高校生を除く18歳以上
- 👤 3人※別途1200円が必要
- 👤 3630円
- 📄 電話：12月18日(土)11時から
- 📞 1031421

■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(火)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。初心者の方も大歓迎です。

- 🕒 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 鉿屋町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

■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

👤 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②26日(日)10時から
- 📞 1036064



■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

表2 ゆびあすのフロア教室・水泳教室の時間など
①フロア教室

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	高校生を除く18歳以上	各8000円
	木曜、10時半～12時★	25人		
はじめての太極拳～初級～	月曜、14時～15時半★	20人	高校生を除く18歳以上	各8000円
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	高校生を除く18歳以上	各8000円
ストレッチング	火曜、14時半～15時45分★	25人		
香る朝ヨガ	水曜、10時15分～11時15分★	20人	高校生を除く18歳以上	各8000円
エアロピクス	水曜、19時～20時15分★	25人		
かんたんステップエクササイズ	水・金曜、14時～15時	各20人	高校生を除く18歳以上	各8000円
リラックスお昼ヨガ	木曜、13時半～14時半★	20人		
シェイプアップボクシング	木曜、19時～20時15分★	20人	高校生を除く18歳以上	各8000円
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	高校生を除く18歳以上	各8000円
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7000円

◆各2100円で月3回。月1回増えることに700円加算
②水泳教室

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		
アクアエクササイズ	木曜、19時～20時	10人	高校生を除く18歳以上	各8000円
	火曜、13時半～14時半★	各30人		
初心者水泳	水曜、11時半～12時半★	各30人	高校生を除く18歳以上	各8000円
	木曜、10時半～11時半	25人		
アクアウォーキング	水曜、10時半～11時半	30人	高校生を除く18歳以上	各8000円
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		
小学生水泳(初級)	火～金曜、16時半～17時半※木曜のみ16時～17時	各65人	小学生	各7000円

★がついている教室から週1回選んで受講
選べるレッスン

盛岡手づくり村

☎020-0055 繋字尾入野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

■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

表2 ゆびあすのフロア教室・水泳教室の時間など
①フロア教室

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	高校生を除く18歳以上	各8000円
	木曜、10時半～12時★	25人		
はじめての太極拳～初級～	月曜、14時～15時半★	20人	高校生を除く18歳以上	各8000円
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	高校生を除く18歳以上	各8000円
ストレッチング	火曜、14時半～15時45分★	25人		
香る朝ヨガ	水曜、10時15分～11時15分★	20人	高校生を除く18歳以上	各8000円
エアロピクス	水曜、19時～20時15分★	25人		
かんたんステップエクササイズ	水・金曜、14時～15時	各20人	高校生を除く18歳以上	各8000円
リラックスお昼ヨガ	木曜、13時半～14時半★	20人		
シェイプアップボクシング	木曜、19時～20時15分★	20人	高校生を除く18歳以上	各8000円
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	高校生を除く18歳以上	各8000円
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7000円

◆各2100円で月3回。月1回増えることに700円加算
②水泳教室

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		
アクアエクササイズ	木曜、19時～20時	10人	高校生を除く18歳以上	各8000円
	火曜、13時半～14時半★	各30人		
初心者水泳	水曜、11時半～12時半★	各30人	高校生を除く18歳以上	各8000円
	木曜、10時半～11時半	25人		
アクアウォーキング	水曜、10時半～11時半	30人	高校生を除く18歳以上	各8000円
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		
小学生水泳(初級)	火～金曜、16時半～17時半※木曜のみ16時～17時	各65人	小学生	各7000円

★がついている教室から週1回選んで受講
選べるレッスン

📄 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

表3 サンライフ盛岡の講座内容など

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	①1/8(土) ②1/22(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

👤 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

広告

一般財団法人 岩手済生会
こころのホスピタル

三田記念病院

当院ではストレス、うつ、不安、もの忘れ等、こころに関する治療を行っております。
認知症病棟の他、5階病棟には個室も用意しております。

- 受付時間/8時30分～11時
- 林診日/土曜・日曜・祝日
- 診療時間/8時30分～17時15分
- 創立記念日 6月18日
- 年末年始 12月29日～1月3日

Tel 019-624-3251

盛岡市加賀野三丁目14-1 三田記念病院 検索

(一財)岩手済生会 盛岡市長田町24-7 ☎019-622-7327

広告

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

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
------	---	---	---	---	---	---	---	---