盛岡劇場

☞020-0873 松尾町3-1 **☎**622-2258

■もりげき八時の芝居小屋

▶の~わん びはいんど☆

市立高校演劇部が昨年、発表会で披 露した作品をブラッシュアップして公 演します。

- 1月29日(土)18時半~19時半
- 8 50人
- ¥ 前売り1000円、当日1200円※高校 生以下はいずれも500円
- 窓口・電話・応募フォ ーム:受け付け中

▶片目でいっぱい視~現もりげき王 とゆく!短編演劇百鬼夜行~

日替わりで三つのチームが短編を演 じるオムニバス作品の公演。

- 2月9日(水)~11日(金)、20時~21時
- ₩ 各50人
- ¥ 前売り1000円、当日 1200円
- 窓口・電話・応募フォ ーム:受け付け中

■「劇団モリオカ市民」公演

[盛岡ならでは] をテーマにした市民 参加型舞台。今回のテーマは「じゃじ ゃ麺」です。

~新版わたしのじゃじゃ麺~

- 3月5日出14時~16時と19時~ 21時、6日(日)14時~16時
- ¥ 前売り1500円、当日1800円※高校 生以下は前売り1000円、当日1300円
- 1月20日 州から同劇場の他、市 内プレイガイドなどで発売
- **D** 1037921

総合プール

靊020-0866 本宮五丁目3-1 **☎**634-0450

■水球教室

● 1月20日~30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 -ス:5500円
- 窓口・電話: 随時受け付け
- **D** 1037747

■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 クロールの習得。

- □ 1月22日出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: 開催日の1週間前まで
- **D** 1036964

盛岡体育館

靈020-0066 上田三丁目17-60 **☎**652-8855

■骨盤ゆらっくす

骨盤体操など、骨盤を動かすための 導入的な運動をします。

- 2月14日例10時半~11時半 ₩ 10人※50歳以上の女性
- ¥ 550円
- 電話: 1月19日 ※ 10時から
- **D** 1030378

回為第回

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 **2**3601-5001

■放課後カーリングクラブ

- 2月3日~2月24日、木曜、全4 回、17時~18時
- ₿ 8人※未経験・初心者の小学生 ¥ 3300円
- 電話: 1月20日休10時から
- **D** 1035980

■初心者スケート教室

- 2月7日/月~9日/以、全3回、16 時半~18時
- 品 20人※未経験・初心者の小学生 ~59歳 ¥ 3500円
- 電話: 1月26日例10時から
- **D** 1037748

太田老人福祉センター

●020-0053 上太田細工4 **☎**659-2133

■七宝焼体験講座 📟

七宝焼のペンダントを作ります。送 迎バスを運行しますので詳しくは、お

問い合わせください。

- 2月3日休10時~12時
- 60歳以上 ¥ 1000円
- 電話・窓口: 1月20日休9時から

サンライフ盛岡

☞020-0861 仙北二丁目4-12 **2**35-9600

■ポルドブラ de 美姿勢

ピラティスやバレエなどの動作を組 み合わせた動きで、美しい姿勢を意 識したエクササイズを体験します。

- 2月4日 金13 時半~15 時
- ₿ 10人※女性 ¥ 500円
- 電話: 1月18日以10時から
- ■造花でつくるウォールシェルフアレ ンジ

多肉植物の造花を使って、壁用収納 棚にアレンジします。

- 2月19日出10時~11時45分
- ₩ 3400円
- 電話: 1月22日仕)10時から



ウォールシェルフアレンジの一例

■ワイヤーワーク de クラフト~ワイ ヤーバスケットをつくろう♪~

- ワイヤーワークの技法で、小物入れと して使える籠を作ります。
- 2月26日(土)13時~16時
- 8 8 ★ 2000円
- 電話: 1月25日火10時から

都南つどいの森

〒020-0842 湯沢1-88 **☎**638-2270

■木製・孫のための万能イス作り教室

- 飾り棚や踏み台としても使える、木 製の幼児用椅子を作ります。
- 1月27日休~29日出、9時半~ 15時 ⋒ 各4人※中学生以上
- ¥ 各2500円
- 電話・窓口: 1月19日 89時から
- **D** 1036128

中央公民館

靈020-0013 愛宕町14-1

■図書室展示

「チョコレートをあなたに」

バレンタインデーに合わせて、チョコ レートやお菓子などをテーマにした 図書の展示と貸し出し。

- ▶ 1月21日 金~2月18日 金
- **D** 1037778

■シニア健康講座

- □ 2月10日~24日、木曜、全3回、 10時~11時半 🚹 15人
- (水)必着

■ボランティア講座 「はじめての手話教室」

あいさつや自己紹介などの手話を学 びます。

- € 2月12日~3月12日、土曜、全5 回、10時~11時半
- がき:2月2日(水必着

■環境講座

自然の大切さを学びます。

- 時~11時半 ₩ 40人
- 火必着



☎654-2333

■終活入門講座

宅医療などの知識を学びます。

② 2月10日休·17日休、全2回、13

☎654-5366 ファクス 653-3505

- ~冬でも体を動かそう~

運動量が減る冬に、家の中でもでき る椅子ヨガやボッチャなどの軽運動 の実技を体験します。

- 応募フォーム・往復は がき・ファクス:2月2日

- 8 8 ★ 660円
- 応募フォーム・往復は

「昆虫から学ぼう 自然の大切さ」

日本在来種みつばちの会・藤原由美 子事務局長などから、身近な昆虫の 生態を通して、人と環境の関わりや

- ⑤ 2月20日(日)·27日(日)、全2回、10
- 応募フォーム・往復は がき・ファクス:2月8日

上田公民館

〒020-0066 上田四丁目1-1

豊かに自分らしく生きるために、人生 の後半期に必要な介護や認知症、在

時半~15時半 ₿ 30人

- 往復はがき:必要事項の他、名前 の振り仮名を記入し郵送。1月28日 金必着
- **D** 1019643

■上田ものづくり講座

「南部しぼり〜紫根染の世界」

何草紫堂の藤田繁樹代表取締役から、 南部紫の歴史と宮澤賢治との関わり を学び、染色や縫い作業を体験します。

- 2月16日例10時~15時 ₿ 15人 ¥ 3030円
- 往復はがき:必要事項の他、名前 の振り仮名を記入し郵送。2月2日 (水)必着
- **D** 1017353

西部公民館

⊚020-0134 南青山町6-1 **☎**643-2288

■ステップアップ!エクセル応用

● 2月1日以~3日休、全3回、18時 半~21時

- ₩ 3656円
- 電話: 1月19日 ※ 10時から **D** 1026928
- ■コンディショニングでリフレッシュ! さするなどの簡単な動きで、リンパ の流れや骨格のゆがみを整え、凝り
- や冷え、むくみなどを改善します。 ● 2月9日例·16日例、全2回、13
- 時半~16時 8 16人 ¥ 500円
- 電話: 1月20日休10時から **D** 1025282

■初心者のための短歌教室

- 短歌の基礎や鑑賞方法などを学び、 自作の歌を詠みます。 ● 2月10日~3月10日、木曜、全4
- 回、13時半~15時

D 1037779

8 20人 ¥ 500円 ■ 電話: 1月21日 金10 時から

好摩地区公民館

☞028-4125 好摩字野中69-48 **☎**682-0055

■冬の七滝 氷瀑ツアー ■

滝全体が真っ白に凍結した、氷の絶

景を見に行きます。

- € 2月10日休8時15分~15時半
- 県民の森七滝周辺 (八幡平市) ※
- 往復はがき:1月31日側必着
- **D** 1037869

石川啄木記念館

ᡂ028-4132 渋民字渋民9 **☎**683-2315

矢家など、啄木の故郷・旧渋民村を

- 2月1日以~5月8日(日)
- ¥ 入館料が必要
- **D** 1025435

⊚020-0866 本宮字荒屋13-1 **☎**635-6600

本年度の発掘調査の成果や出土した

● 2月5日出~5月22日(日)



二又遺跡 (下飯岡地内) から出土した土器

〒020-0871 中/橋通一丁目1-10

■特別講座

「台湾で活躍した岩手県人」

て学びます。

- 集合は同公民館
- **⋒** 10人※18歳以上 ¥ 766円

◎020-0855 上鹿妻五兵工新田47-11

■収蔵資料展「啄木と渋民~小説

『鳥影』より~」 同小説に登場する渋民尋常高等小学 校や鶴飼橋、啄木と交流のあった金

- 紹介します。

遺跡の学び館

■埋蔵文化財調査資料展 「盛岡を発掘する」

- 土器などを紹介します。
- ¥ 入館料が必要



盛岡でがみ館

☎604-3302

新渡戸基金の藤井茂理事長から、台 湾と岩手の先人たちの関わりについ

● 1月29日仕13時半~15時

志波城古代公園

23658-1710

縁起の良い「貝びな人形」や折り紙のひ

● 2月5日出~3月3日休、9時~

■いにしえのひなまつり展

な人形などを展示します。

16時

貝びな人形

▶ワークショップ

ひな飾りを作ります。

~12時と13時~15時

D 1017894

をします。

8 45チーム

D 1018425

¥ ①各1000円②各300円

⑤ ▶①貝びな飾り作り:2月20日(日)、

10時~12時と13時~15時▶②折り

紙ひな飾り作り: 2月27日(日)、10時

₿ 各4人※小学生以下は保護者同伴

■ 往復はがき:必要事項の他、希望

市スポーツ・レクリエーション祭

スポーツ推進課 ☎603-8013 ファクス 603-8015

3人一組のチームで、ボッチャの試合

■ 各体育館や各地区活動センター、

市役所本庁舎1階窓口案内所などに

備え付けの申し込み用紙に必要事項

を記入し、5020-8530 (住所不要)

市役所スポーツ推進課へ郵送。ファク

スでも受け付けます。2月4日 金必着

● 3月5日出8時半~12時

■ 盛岡体育館(上田三)

日時を記入し郵送。2月7日例必着

25人

D 1026079

■ 電話: 1月19日 例10時から

歩くスキーで散策します。 ❷ 2月6日(日)9時~15時

■ 集合は東北自動車道西根インタ

歩くスキーツアー岩手山麓・七滝

市スキー協会の三浦さん ☎692-5899

県民の森や七滝周辺 (八幡平市) を

- ーチェンジ駐車場(同市)
- ₩ 10人※中級者以上
- ¥ 2000円
- 電話: 2月3日休17時まで **D** 1025157

スポーツ栄養学の研修会 市スポーツ協会 ☎601-5700 ファクス 658-1214

☑ jigyoka@morioka-sport.or.jp 「ベストパフォーマンスへ導く勝負メ シ」と題し、ジュニア期に必要な栄養

学の基礎知識を学びます。 ● 2月17日休19時~20時半

者、指導者など

時から

- 盛岡タカヤアリーナ (本宮五) ₿ 50人※ジュニア期の選手や保護
- ¥中学生~高校生500円、一般1000 円※小学生以下無料 ■ ファクス・メール: 同協会のホーム ページからダウンロードした申し込



市スキー選手権大会 市スキー協会の佐々木さん **☎**090-4882-7651

種目はジャイアントスラローム。競技 区分など詳しくは、市ホームページを

- ご覧ください。 ▶ 2月27日(日)8時~13時
- ¥ 小·中学生1000円、高校生1500円、 一般2000円 ■ 盛岡タカヤアリーナ (本宮五) や 渋民運動公園総合体育館 (川崎字川

崎)、同協会事務局(大新町)に備え

聞 岩手高原スノーパーク (雫石町)

付けの申込用紙に必要事項を記入し 参加料を添えていず れかに提出。2月4

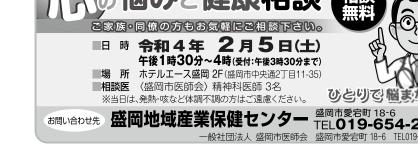
日金17時必着 **D** 1025171

[院長] 黒田 敬 ■休診日/日曜・祝日 ■駐車場有 盛岡市東仙北一丁目3-7 | TEL 019-635-5110 | たかしクリニック 検索 Q

🖷 たかしクリニック 診療時間 月 火 水 木 金 土

午前 9:00~12:30

広報もりおか 4.1.15 5



令和3年12月1日(水)~ 令和4年2月28日(月) 特着 期間中キャンペーンを 素焼きエコ加湿器 2,000 様プレゼント! 今回キャンペーンを 2,000円のUCギフトカード プレゼント! ご契約のお客様には 2,000円のUCギフトカード プレゼント! 'あなたのそばに もっと身近に' ローンプラザもりしん **©** 0120-160-656 **WEB完結** は なら なら **※店不要! (監禁) 2 2 3 3 3 3 3 4 3 3 4 3 3 4 3 3 4 2**019-623-2221 屬 盛岡信用金庫

お問い合わせ先 盛岡地域産業保健センター TEL 019-654-2164

広 告

4 広報もりおか 4.1.15