イベント情報

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。

姫神ホール・渋民公民館

〒028-4132 渋民字鶴塚55
姫神ホール　☎683-3526
渋民公民館　☎683-2354

■IBCラジオ公開録音　歌って！笑って！！民謡まわり舞台in姫神ホール
🕒 11月11日(土)13時半～15時半
📝 10月19日(木)から市内各ホールなどで整理券を配布　🆔 1032434

■玉山地域公民館まつり
玉山地域を拠点に活動するサークルなどによる展示やステージ発表。
🕒 10月28日(土)10時～15時半、29日(日)10時～15時　🆔 1044341

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

■平日カーリング体験教室
カーリング未経験者向けの教室。
🕒 10月25日(水)・26日(木)、全2回、13時～14時半
👤 6人※18～70歳　¥ 4000円
📝 電話：10月18日(水)10時から
🆔 1034708

■初心者スケート教室
🕒 10月30日(月)・31日(火)、全2回、16時半～18時　👤 10人※小学生～60歳
¥ 2600円
📝 電話：10月19日(木)10時から
🆔 1037748

市立武道館

〒020-0882 住吉町3-12
☎654-6801

■足腰ゲンキ筋力アップ教室
スクエアステップやピラティスなどで足腰を鍛えます。
🕒 11月1日～22日、水曜、全4回、13時～14時　👤 15人※55歳以上
¥ 2200円
📝 電話：10月18日(水)10時から
🆔 1044293

盛岡タカヤアリーナ

〒020-0866 本宮五丁目4-1
☎658-1212

■卓球教室
🕒 11月1日(水)・9日(木)・16日(木)・30日(木)、全4回、10時～12時
👤 32人※18歳以上　¥ 2800円
📝 電話：10月18日(水)10時から
🆔 1044346

総合プール

〒020-0866 本宮五丁目3-1
☎634-0450

■フィットネス教室
内容や費用、定員など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
🕒 11月6日(月)～12月25日(月)
🆔 1032846

■水泳教室
幼児水泳教室、一般水泳教室、水中運動教室、アクアビクス教室。費用や定員など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
🕒 11月6日(月)～12月23日(土)
🆔 1037380

渋民運動公園総合体育館

〒028-4135 川崎字川崎1-1
☎683-1636

■小学生スポーツ教室
サッカーやタグラグビーを体験し、体力や運動能力の向上を図ります。
🕒 11月7日(火)～28日(火)、全6回、18時半～20時
👤 25人※小学1～4年生
¥ 6200円
📝 電話：10月17日(火)9時から
🆔 1044291

盛岡体育館

〒020-0066 上田三丁目17-60
☎652-8855

■すわってエクササイズ教室
椅子に座ったままできるストレッチやエアロビクス。
🕒 11月10日(金)14時10分～15時10分
👤 20人　¥ 600円
📝 電話：10月18日(水)10時から
🆔 1044292

■お子様連れOK！チアダンスエクササイズ教室
チアダンスの動きを取り入れた有酸素運動でスッキリと汗を流します。
🕒 11月28日(火)10時半～11時半
👤 10人※18歳以上の女性。子ども連れでも参加できます　¥ 600円
📝 電話：10月20日(金)10時から
🆔 1044307

もりおか町家物語館

〒020-0827 鉈屋町10-8
☎654-2911

■浜藤の酒蔵ブックマーケット
「秋のよながに読みたい本」をテーマに、古本などの販売のほか、絵本の読み聞かせなどをします。
🕒 10月21日(土)11時～16時

もりおか啄木・賢治青春館

〒020-0871 中ノ橋通一丁目1-25
☎604-8900

■芸術の秋を彩る神谷未穂＆佐藤彦大デュオ
仙台フィルなどのコンサートマスターと盛岡出身の名ピアニストによる珠玉のデュオ。
🕒 11月3日(金)15時～16時半　👤 70人
¥ 前売り3000円、当日3500円
📝 同館と松本伸弦楽器工房（本町通一）で発売中

市観光文化交流センター

〒020-0871 中ノ橋通一丁目1-10
☎621-8800

■おでって芸能館　民謡笑タイム
民謡の三上紀子さん、北條真由美さん、山上衛さん、山本樹さんと津軽三味線の佐藤竜雅さんが出演。
🕒 11月18日(土)14時～15時半
¥ 前売り1500円、当日2000円
📝 窓口・応募フォーム：発売中

サンライフ盛岡

〒020-0861 仙北二丁目4-12
☎635-9600

表のとおり講座を開催します。
📝 電話

表　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
ナイトヨガde温活	11/7(火) 19時半～20時40分	10人	体の冷えやむくみなどの不調を解消するヨガを体験します。（800円）	10/18(水) 13時から
マーブルアート de Xmas（クリスマス）	11/18(土) 13時～16時	10人	マーブルアートでキャンドルスタンドを作ります。（2200円）	10/21(土) 10時から
Xmasを彩るグリーンリースアレンジ	11/25(土) 10時～11時45分	9人	針葉樹や冬の生花を使って置き型のリースを作ります。（3500円）	10/21(土) 10時から
らくらくチアダンスエクササイズ	11/29(水) 10時～11時半	8人	ポンポンを持って簡単にできるチアダンスエクササイズを体験します。（500円）	10/25(水) 10時から

都南つどいの森

〒020-0842 湯沢1-88
☎638-2270

■木工教室「空飛ぶ白鳥」
アカマツ材で羽ばたく白鳥（大きさ約37㌢×61㌢）を作ります。
🕒 10月28日(土)～30日(月)、9時半～15時　👤 各5人※中学生以上
¥ 各1000円
📝 電話：10月18日(水)9時から
🆔 1033824

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

■すきまの時間　おとなのためのおはなし会
おはなしボランティア「おはなしポット」による詩やエッセイなどの朗読や歌、民話の語りなど。
🕒 11月11日(土)14時～14時40分
👤 おおむね中学生以上
🆔 1041433

■俳句入門～季節を詠む～
俳句の歴史や基本を学び、身の回りの自然や生活を俳句で表現します。
🕒 11月22日～12月6日、水曜、全3回、10時～11時半
👤 20人※初めての人を優先
¥ 500円
📝 往復はがき・ファクス・メール・応募フォーム：11月7日(火)必着
🆔 1040938

上田公民館

〒020-0066 上田四丁目1-1
☎654-2333

■味噌と美味しい生活！
伝統的な発酵食品のみそ作りや、みそを使った調理実習をします。
🕒 11月10日(金)10時半～13時・17日(金)13時半～15時半、全2回
👤 16人　¥ 5200円
📝 往復はがき：10月26日(木)必着
🆔 1040859

■「文藝春秋」で読む芥川賞
「文藝春秋」の芥川賞掲載号を中心としたバックナンバーを紹介します。
🕒 10月27日(金)～11月18日(土)、9時～17時　🆔 1000699

西部公民館

〒020-0134 南青山町6-1
☎643-2288

■誰でもかんたん！パソコンで年賀状
🕒 11月15日(水)10時～16時
👤 10人　¥ 2028円
📝 電話：10月20日(金)10時から
🆔 1043887

■読み方入門講座
🕒 11月16日(水)・22日(水)・30日(木)、全3回、13時半～15時半　👤 16人
📝 電話：10月25日(水)10時から
🆔 1040690

■西部公民館祭
同公民館で活動しているサークルによる展示や舞台発表など。
🕒 11月10日(金)～12日(日)、9時～16時※12日は15時まで
🆔 1040730

■ジャズ入門講座　馬場葉子先生のジャズのお稽古塾（公開講座）
ピアノ、ボーカル、ウッドベースによるスペシャルジャズライブ。
🕒 11月12日(日)13時～14時半
🆔 1044272

■名作映画会
映画『こども食堂』を上映します。
🕒 11月4日(土)10時～12時　👤 30人
📝 電話：10月19日(木)10時から
🆔 1027050

河南公民館

〒020-0873 松尾町3-1
☎622-2258

■スマホ講座
スマートフォンの操作の基礎を学びます。
🕒 11月9日(木)、10時～12時・13時半～15時半　👤 各10人
📝 電話・窓口：10月18日(水)10時から
🆔 1044340

乙部地区公民館

〒020-0403 乙部6-79-1
☎696-2081

■乙部地区公民館まつり・健康まつり
同公民館で活動する団体の作品展示や舞台発表、健康講座、農産物の販売など。
🕒 11月5日(日)9時40分～14時

■クリスマスクラフト講座
木の実などの天然素材でクリスマスリースを作ります。
🕒 11月17日(金)14時～16時
👤 10人　¥ 500円
📝 電話：10月19日(木)10時から

■ミニチュア箱庭づくり教室
身近な自然の素材で箱庭を作ります。
🕒 11月17日(金)10時～12時
👤 10人　¥ 500円
📝 電話：10月18日(水)10時から

好摩地区公民館

〒028-4125 好摩字野中69-48
☎682-0055
✉ 208800_mbx@city.morioka.iwate.jp

■楽しく健活セミナー
👤 各20人※18歳以上
📝 往復はがき・メール：10月23日(月)必着　🆔 1044335

▶ヨーグルトのひみつ
ヨーグルトの歴史や種類、栄養などを楽しく学びます。
🕒 11月15日(水)10時半～11時半

▶チーズを知る
チーズの歴史や作り方、栄養などを楽しく学びます。
🕒 11月17日(金)10時半～11時半

▶チョコレートの世界へようこそ
チョコレートの歴史や作り方、カカオ農家支援などについて学びます。
🕒 11月17日14時～15時
🆔 1028669

都南図書館

〒020-0834 永井24-90-2
☎637-3636

■Books＆Coffee
石川啄木・宮沢賢治に関連のあるコーヒー店の紹介やコーヒーに関する本の展示・貸し出し、高校生によるポスターセッションなど。
🕒 10月20日(金)～11月12日(日)
🆔 1000831

もりおか歴史文化館

〒020-0023 内丸1-50
☎681-2100

■モリガク作品展
小学生による盛岡の歴史や文化に関する研究や作品を展示します。
🕒 10月28日(土)～11月12日(日)、9時～18時　🆔 1028669

■東北文化の日無料開放
🕒 10月29日(日)　🆔 1028530

遺跡の学び館

〒020-0866 本宮字荒屋13-1
☎635-6600

■特別講演会「胆沢城周辺における9・10世紀の古代集落」
奥州市埋蔵文化財調査センターの佐藤良和所長による講演。
🕒 11月19日(日)13時半～15時半
👤 60人
📝 電話：10月19日(木)10時から

先人記念館

〒020-0866 本宮字蛇屋敷2-2
☎659-3338

■文化の日記念イベント
無料開放や、先着30人にしおりを贈呈する先人クイズラリーなど。
🕒 11月3日(金)　🆔 1044310

▶記念茶会
武者小路千家岩手官休会による茶会。
🕒 11月3日10時半～15時半
¥ 500円

盛岡てがみ館

〒020-0871 中ノ橋通一丁目1-10
☎604-3302

■企画展「盛岡の学校～なつかしの学び舎～」
仁王小創立150年にちなみ、明治期に開校した盛岡の主な学校やゆかりの先人について紹介します。
🕒 10月18日(水)～来年2月12日(月)
¥ 入館料が必要　🆔 1023243

大正2年の仁王尋常小学校▶

▶ふみの日ギャラリートーク
①学芸員と②館長による展示解説。
🕒 ①11月23日(木)14時～14時45分　②来年1月23日(火)14時～14時45分
👤 各10人
📝 電話：①11月9日(木)②来年1月10日(水)、いずれも10時から

■文化の日無料開放
🕒 11月3日(金)

■切手でしおりをつくろう！
使用済みの切手でしおりを作ります。
🕒 11月3日、10時～10時半・15時～15時半　🆔 1020251

原敬記念館

〒020-0866 本宮四丁目38-25
☎636-1192

■企画展「原敬のご先祖様～盛岡藩士・原家の歴史～」
戦国時代から幕末までの原家の歴史を紹介します。
🕒 10月21日(土)～来年1月14日(日)
¥ 入館料が必要　🆔 1023028

▶ギャラリートーク
🕒 ①11月12日(日)13時半～14時15分②12月16日(土)15時15分～16時③来年1月14日13時半～14時15分
👤 各15人　¥ ①③：入館料が必要
📝 電話：①10月29日(日)②12月2日(土)③来年1月7日(日)、いずれも10時から　🆔 1024202

▶学芸員講座
🕒 12月16日(土)13時半～15時
👤 15人
📝 電話：12月2日(土)10時から
🆔 1025552

■文化の日無料開放
🕒 11月3日(金)　🆔 1040830

■原敬命日記念事業
当日は入館料無料。
🕒 11月4日(土)　🆔 1040831

▶記念茶会
江戸千家岩手木白会による茶会。
🕒 11月4日9時半～15時半
📝 当日配布する整理券が必要

▶大宮さんさ踊り記念演舞
🕒 11月4日14時～14時半※雨天中止

環境学習講座

環境企画課　☎626-3754

👤 各20人　¥ 各56円程度
📝 電話・応募フォーム：10月25日(水)12時まで

■もりおかの里山散策～黒森山～
盛岡南部の黒森山を散策します。
🕒 11月3日(金)9時～14時
🏠 集合は盛岡城跡公園地下駐車場脇（内丸）または市役所都南分庁舎

■もりおか近郊自然歩道を散策しよう～北山散策路～
北山散策路（高松～北山）を散策します。
🕒 11月7日(火)9時半～12時
🏠 集合は盛岡城跡公園地下駐車場脇または現地

いつでも！どこでも！お手軽ウォーキング

健康増進課　☎603-8305

ポールを使ったノルディックウオーキングを学び、講師と一緒に歩きます。参加者にはMORIO-Jポイントがつきます。
🕒 11月2日(木)10時～11時45分
🏠 山岸地区活動センター（山岸四）
👤 15人
📝 電話：10月18日(水)10時から
🆔 1040553

広告

公財）テクノエイド協会：認定補聴器専門店　補聴器１番館　補聴器達と仲良くする方法　その2

補聴器の使用はカッコ悪い？

先日来店されたお客様が何度も「困っている」と話される、これには私も苦笑い（心で）するしかありませんでした。
さて私が職業柄、最も危惧している点が1つあります。それは「目に見えない損失」あなた（お客様）らしさの喪失。例えば聞き間違えていた事を相手（家族・知人）から指摘され「ミス」に気付く。先々でよく聞き取ろうとする「せいか神経を使い疲れる。後々落ち込んだり自分を卑下したり・・・。近年では認知症との関連性も大きく取り上げられ、既にご存知の方も多いと思います。要はこれらのリスク（危険危機）回避しつつ人生を前向きに上を向いて楽しんでほしいんです。
医学的な診断や治療は耳鼻咽喉科専門医を受診して下さい。もし補聴器の活用を勧められた場合では使用をご検討ください。因みに当店は個人経営です。その為他店と異なり販売ノルマが存在しません。
お客様のペースで相談でき、期待と異なった時には自由にお断りする事が可能です。仮に良いなーこれなら助かりそうと感じた場合、この機会に一緒にスタート（取り組む）して下さい。
平成16年秋、この様な考えの元、事業者登録しスタートしました。軽中度難聴、小さな補聴器（相手に気付かれにくいサイズ）を最も得意とする認定専門店です。ご予約からお待ちしています。
今月、ぜひご指名下さい。最後まで読んで下さり有難う御座います。感謝

認定技能者
田中　敦

tel.019-661-3381　〒020-0117 盛岡市緑が丘3丁目10-7

広告

ホームページ制作 承ります！

新規作成・リニューアル・EC サイト 等々
ワンストップで対応いたします。

運用でお困りのことなど、お気軽にご相談ください！

LEADKONAN
株式会社リードコナン
〒020-0051 盛岡市下太田沢田 68-40
TEL.019-656-3600
● 制作実績・お問合せ
リードコナン ウェブラボ　検索
https://www.leadkonan.co.jp/web