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。

● 9月11日·25日·10月9日·23

日・11月6日・20日、水曜、全6

₩ 6人※60歳以上の陶芸初心者

カメラや地図アプリの使い方など

都南つどいの森

〒020-0842 湯沢1-88

**2**3637-0877

お月見をイメージした小箱を2個セ

▶ 8月24日出~26日月、9時半

■木工教室「森のお月見飾り」

₿ 各5人※中学生以上

■ 電話:8月18日(日)9時から

■森を愉しむワークショップ

● 8月24日出10時~12時

は保護者同伴 ¥ 500円

■ 電話:8月18日(日)9時から

ることができます。

■森のトリセツ

サクラやスギ材のまき割りを体験

します。割ったまきは一部持ち帰

⋒ 15人※小学生以上。小·中学生

たき火を使った料理を楽しみます。

⋒ 15人※小学生以上。小·中学生

图 8月24日仕13時半~15時半

は保護者同伴 ¥ 1000円

■ 電話:8月18日(日)9時から

■ 電話:8月18日(日)9時から

● 9月26日休10時~12時

■ 電話:8月18日(日)9時から

■らくらくスマホ教室

₩ 10人※60歳以上

作ります。

回、10時~12時

¥ 2000円

を学びます。

ット作ります。

~15時

¥ 1000円

### 盛岡劇場

靊020-0873 松尾町3-1 **☎**622-2258

### ■もりげき八時の芝居小屋 「怪×演─虚構夜噺─」

市内で活動するスワンボートプロ デュースの怪談公演。

- 8月28日例~30日金、20時~21 時10分※30日は19時半~20時40分
- ₩ 各80人
- ¥ 前売り1000円、当日1200円
- ーム:受け付け中

## ■こまつ座「芭蕉通夜舟」

- ₾ 11月12日以19時~21時
- ¥ 全席指定。一般5000円、U-25チ ケット2000円※当日は各500円増
- 8月29日休から同劇場と市内プ レイガイドで発売 🕞 1040016

# 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

### ■初心者スケート教室

- 8月26日(月)・27日(火)、全2回、 16時半~18時
- **日** 10人※小学生~60歳
- ¥ 2600円
- 電話:8月19日(月)10時から
- **D** 1029445

# 盛岡体育館

〒020-0066 上田三丁目17-60 **2**3652-8855

### ■バドミントン教室

- 9月~11月の第2・4火曜、全6 回、19時半~21時 ₩ 20人※高校生を除く18歳以上
- ¥ 6750円
- 電話:8月21日例10時から **1**027071

# ■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。

- 9月24日以10時半~11時半
- ₩ 10人※18歳以上の女性
- 電話:8月20日以10時から

**ク**ライフ <sub>変東北電力グループ</sub>

**1**048552

# 都南体育館

⊚020-0835 津志田14-19-1 **2**637-2219

### ■初級者のためのテニス教室 硬式テニスの基礎を学びます。

- ⑤ 9月24日~10月29日、火曜、 全6回、13時半~15時半
- ₩ 5000円
- 電話:8月20日以9時から
- **D** 1043640

# 市立武道館

靈020-0882 住吉町3-12 **25**654-6801

### ■心と体の健康ヨガ

姿勢を整える柔軟体操やストレッ チを含むヨガポーズを練習します。

- 9月4日~11月6日、水曜、全 10回、10時~11時半
- **8** 25人※18歳以上
- ¥ 8500円
- 電話: 8月19日(月)10時から
- **1**048524

# ■美ューティ BodyWave®

バンドを使い姿勢や肩こりの改善 を目指すエクササイズ。

- ⑤ 9月9日·30日·10月7日·21 日 · 11月11日 · 25日、月曜、全6 回、12時半~13時半
- ₩ 4800円
- 電話:8月19日月11時から
- **1**046377

## きたぎんボールパーク

〒020-0834 永井7-16-2 **25**613-3080

# ■猫背を改善して不調とさよなら!! 美ューティBodyWave®

- バンドを使い姿勢の改善を目指します。
- 9月9日·23日·30日、月曜、 18時50分~19時40分
- ₩ 各10人 ※ 各900円
- 窓口・電話:受け付け中
- **D** 1048551

# 綱取スポーツセンター

〒020-0801 浅岸字綱取34-251 ☎·ファクス651-9178

### ■シニアミックスダブルスソフトテ 二ス大会

● 9月25日似9時~17時※雨天

### 時は10月2日例に順延

⋒ 16組※50歳以上の男女または 女性同士のペア

- ¥ 1組3200円
- 図 窓□・ファクス・郵送:8月19日 (月)9時から
- **1**043572

# 松園テニスコート

⊚020-0103 西松園三丁目19-4 **2**3662-8778

### ■初級テニス教室

- 9月3日~10月8日、火曜、全6 回、10時~12時
- ₿ 8人※高校生を除く18歳以上
- ¥ 9000円 ■ 電話:8月19
- 日例10時から **D** 1048525



# ゆぴあす

◎020-0102 上田字小鳥沢148-103 **2**662-1414

### ■フロア教室・水泳教室

ピラティスやヨガなどのフロア教 室・水泳教室の参加者を募集しま す。詳しくは、市ホームページをご 覧ください。

**1**048494

# サンライフ盛岡

〒020-0861 仙北二丁目4-12 **2**635-9600

表のとおり講座を開催します。

■ 電話

**☎**638-1122

### ■初心者陶芸教室

陶芸の基礎を学び、茶わんなどを

# 都南老人福祉センター

壶020-0853 下飯岡8-100

### 表 サンライフ盛岡の講座内容など 内容(費用) 申し込み 7人 竪琴の弾き方を学び、演奏 8/20火 を体験します (800円) 10時から はじめての竪琴

|                               | 14吋~15吋十                |         | を140円/                        | このより、つ             |
|-------------------------------|-------------------------|---------|-------------------------------|--------------------|
| おかしなお菓子講座                     | 9/13億·14生)<br>13時半~15時半 | 各<br>9人 | お茶もち作り体験<br>(各1000円)          | 8/21(水)<br>10時から   |
| 肖しゴムはんこでつく<br>る秋・冬カレンダー       | 9/21生)<br>13時~15時半      | 6人      | 消しゴムはんこでカレンダ<br>ーを作ります(2500円) | 8/24(±)<br>10時から   |
| 楽しくエクササイ<br>ズ! パンチングビ<br>ューム® | 9/27億<br>10時~11時半       | 8人      | ボクシングの動作を取り入れた有酸素運動(800円)     | 8/23<br>金<br>10時から |
|                               |                         |         | -                             |                    |
|                               |                         |         |                               |                    |
|                               |                         |         |                               |                    |

### エコキュート・エアコンは買わない!? 東北電力推薦暖房エアコンリース (一例) **エコキュート**(フルオートタイプ) リース(一例) パナソニックHE-LS37LQS それ、全然ありです△ 他取扱いメーカー/コロナ、ダイキン、長府、日立、パナソニック、三菱 他取扱いメーカー/コロナ、シャープ、ダイキン、東芝、パナソニック、日立、富士通、三菱 リースに合わせた

# 中央公民館

ᡂ020-0013 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

# ~大人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 りによる朗読やさまざまな語りなど。

- 9月7日出14時~14時40分
- ₽ 中学生以上

# ■フィットネス体験

同館で活動している「中津川フィッ トネスサークル」による体験。

- 9月13日 金・27日 金、全2回、 10時~11時15分
- 8 7人 ¥ 560円
- 往復はがき・ファクス・応募フォ ーム:8月31日出必着※定員を超 えた場合は抽選
- **D** 1037008

# ■南部家別邸令和の藩校明義堂講座

台座のみ残る南部中尉(南部利 祥) 像建設の経緯などを、同館所 蔵の「中村家文書」の内容に触れ ながら解説します。

- 9月16日(月)·22日(日)·29日(日)· 10月13日(日)・27日(日)、全5回、13 時半~15時半
- ₩ 100人 ₩ 1000円
- 往復はがき・ファクス・メール・ 応募フォーム:9月6日 金必着※定 員を超えた場合は抽選
- **1**037773

# ■はじめての絵画教室

- 9月25日~10月23日、水曜、 全5回、10時~12時 品 16人※18歳以上 ¥ 2000円
- ーム: 9月10日 (以必着※定員を超
- えた場合は抽選 **1**035181

# ■もりおか市民のはじめてのSDGs講座

- 持続可能な開発目標 (SDGs)に ついての講話や調理実習から身近 に始められることを学びます。
- 9月29日(□)·10月12日(±)·26 日出、全3回、10時~12時
- ₩ 25人 ¥ 1530円
- ファクス・メール・応募フォー ム:9月13日 金必着※定員を超え た場合は抽選
- **D** 1048625

医師の指示のもと

お届けします!

薬剤師がお薬をご自宅に

通院が困難な方、薬剤の使用・管理が

# 上田公民館

〒020-0066 上田四丁目1-1 **☎**654-2333

■エンジョイ!生き生きライフ 📟 県立大盛岡短期大学部誉田慶信

### 名誉教授による講演のほか、黒石 寺などを巡ります。

は同公民館

**D** 1023918

₩ 24円

■消費生活出前講座

びます。

图 15人

■ 電話: 8月19日(月)10時から

見前南地区公民館

壶020-0833 西見前13-50

**☎**601-6735

~消費者トラブル・詐欺について~

主婦や高齢者に多い消費者トラブ

ルや詐欺について、対処方法を学

● 9月12日休10時~11時15分

❷ 窓□・電話:8月18日(□)10時から

市立図書館

電020-0066 高松一丁目9-45

**2**3661-4343

ウイリアム・スタイグ作『アベルの

原敬記念館

⊚020-0866 本宮四丁目38-25

**☎**636-1192

~簡単★和とじ本をつくろう~

原敬日記について学びながら、身

近な材料を使い自分だけの日記帳

● 9月7日出10時~12時と13時

盛岡でがみ館

〒020-0871 中ノ橋通一丁目1-10

**☎**604-3302

~藩校作人舘で学んだ人々~

藩校作人舘で学んだ先人の書簡な

遺跡の学び館

ѿ020-0866 本宮字荒屋13-1

**2**35-6600

● 8月28日(水)~12月9日(月)

■児童文学を読む会

● 9月18日例10時~12時

島』(評論社)

**D** 1040089

■私の「原敬日記」

を作ります。

半~15時半

**D** 1021846

■先人たちの手紙

どを紹介。

**D** 1009440

**船** 各5人 ¥ 各200円

■ 電話:8月18日(日)10時から

- 9月12日休13時半~15時半と 10月17日(水)9時~16時半、全2回
- 10月17日は黒石寺・正法寺(奥 州市) ※集合・解散は同公民館
- ₩ 30人 ¥ 2000円
- ❷ 往復はがき・応募フォーム:9月2 日月必着※定員を超えた場合は抽選
- **1**020927

# 西部公民館

〒020-0134 南青山町6-1 **25**643-2288

### ■名作映画会

- 「銭形平次一の巻」を上映。
- 9月7日出10時~12時 图 30人
- 電話:8月20日以10時から
- **1**027050
- ■初めてのスマホ講座
- 二次元コードの読み取り方やインタ ーネットの使い方などを学びます。
- 9月11日例10時~12時と13時 半~15時半 ♀ 各10人
- 電話:8月21日似10時から
- **D** 1047728
- ■古代・中世史講座
- 蝦夷政策の挫折や後三年合戦後の 藤原清衡などについて学びます。
- 9月14日出・10月5日出、全2 回、10時~12時
- 80人 ¥500円
- 往復はがき・応募フォーム:8月 29日休必着 🕞 1043324 ■家族のため、自分のための介護教室

認知症や体の不調について、対応

- の仕方や暮らし方、介護保険や公 的サービスなどを学びます。
- 9月19日~10月10日、木曜、全
- 4回、10時~12時 🔒 16人 ■ 電話:8月22日休10時から
- **D** 1043613
- ■土日で学ぶ エクセル初心者入門編 ● 9月21日出·22日(日)、全2回、 10時~16時
  - ₹ 10人 ¥ 4100円
  - 電話:8月23日 金10 時から **D** 1043617

エキナカくすり屋さん

▶駅ビル内だから便利!▶在宅医療対応

# 乙部地区公民館

〒020-0403 乙部6-79-1 **2**3696-2081

- ■地元の自然に親しむ 朝島山へ行こう! 📟
- ▶ 9月13日 金8時~11時

- 動 朝島山 (大ケ生) ※集合・解散 野焼き粘土で好きな形の縄文土器

標高607流の朝島山を登ります。

■縄文土器をつくろう

# 「中央病院前」バス停向い |むかいなかの調剤薬局||あさがお薬局上田店

【すべて提携駐車場有】ご利用金額に応じてサービス券発行いたします エキナカくすり屋さん Pharma+Labo 盛岡市盛岡駅前通 1-44 TEL / 019-601-6256

広報もりおか 6.8.15 5

4 広報もりおか 6.8.15

### を作ります。

- 9月7日出・8日(日)、9時半~ 12時
- 品 各10人※小学生以上。小学生
- は保護者同伴 ¥350円 ■ 電話:8月18日(日)10時から



## ■縄文の遺跡・落合遺跡の土製品 ~土でできた風変わりなモノ~

落合遺跡(下米内)から出土した 縄文時代の多様な土製品を解説。

- 9月15日(日)13時半~15時
- 图 80人

■ 電話:8月20日以10時から

# 盛岡城 そのたたずまいを探る inもりおかサロン

盛岡城復元調査推進室 ☎613-7956 盛岡城跡への歴史的建造物復元 に向けた取り組みや調査で明らか になった史資料などを紹介。

❷ 8月28日(水)~9月25日(水)

→ 市立図書館

- **D** 1048590
- 長寿社会課内、同大学事務局 **25**603-8003

盛岡ゆうゆう大学公開講座

る講演。どなたでも参加できます。 ◎ 8月30日\金13時半~15時半

中川愛子社中の中川愛子代表によ

■ 市民文化ホール大ホール (盛岡

駅西通二) **1**042848

保育士カフェ 子育てあんしん課 ☎613-8347

- 再就職に向けて不安なことを、一 緒に話してみませんか。
- 9月13日 金10時~11時半
- 中央公民館
- 8 10人 ■ 電話・応募フォーム:8月19日
- **9**9時 **D** 1028531

# 青年団体スポーツ交流大会

生涯学習課 ☎639-9046 町内会や地域の青年団体などによ

るソフトボール大会。 ▶ 9月8日(日)9時~14時

■ 松園小学校(松園三)

■ 電話・応募フォーム: 8月30日金17時まで





**▶ 在宅医療対応** 盛岡市向中野 2-54-12 **▶ 在宅医療対応** 盛岡市上田 1 丁目 10-36 **文学時間▼**