



盛岡市プレスリリース

～輝きが増し 活力に満ち 夢をかなえるまち盛岡～

令和8年5月13日

盛岡市教育委員会
生涯学習課

市政記者クラブ加盟社 各位

「散歩 de おしゃべり～笑顔がつながるウォーキング講座～」を 開催します

日頃、運動の機会が減少している高齢者を対象に、運動指導士から正しい身体の動かし方を学び、親しみやすい「散歩」という方法を用いてウォーキングを楽しむ機会とするほか、受講生同士での会話を促し、講座終了後も持続的に健康的な生活を送る一助とします。多くの市民の皆さまに当講座の存在をお知らせし、必要な方に情報が届くよう、周知について特段のご協力をお願いいたします。

記

- 【事業名】 令和8年度盛岡市河南公民館講座
「散歩 de おしゃべり～笑顔がつながるウォーキング講座～」
- 【日時等】 令和8年6月10日 水曜日 10時～12時30分
- 【場 所】 盛岡劇場・河南公民館 2階 第一リハーサル室～松尾町周辺
- 【内 容】 盛岡劇場内で、準備運動を兼ねた身体の動かし方などを講師にご教示いただき、その後外に出て約45分ほどウォーキングを行う。おしゃべりをしながら楽しく歩いていく。講座の最後には近辺の店でヘルシーランチを楽しむ。
- 【参加費】 1,500円(昼食代、傷害保険料)
- 【持ち物】 動きやすい服装、水分、歩きやすい靴、フェイスタオル
- 【対 象】 おおむね60歳以上の市民 10名
- 【主 催】 公益財団法人 盛岡市文化振興事業団 盛岡市河南公民館
- 【添付資料】 チラシ
- 【問合せ】 (公財) 盛岡市文化振興事業団 盛岡劇場・河南公民館
担当：久保(くぼ)
TEL：019-622-2258

【担当】

盛岡市教育委員会事務局
生涯学習課 管理係
担当：高橋(たかはし)
TEL：019-639-9046

令和8年度河南公民館講座

散歩deおしゃべり

～笑顔がつながるウォーキング講座～

令和8年

6月10日(水)

10:00～12:30



**普段外に出る機会がない方、
運動する機会のない方へ!**

身体の動かし方を学び、健康的な
生活への一歩をふみだしましょう!

みんなで歩いたあとには
ヘルシーランチも楽しめます!

おしゃべりしながら、ゆる～く
参加してみませんか?

※当館には駐車場がございません。
近隣の有料駐車場をご利用ください。



集合場所

河南公民館 第1リハーサル室

松尾町近辺を歩いたあと、ランチのお店で現地解散

定員・対象

おおむね60歳以上の市民 10人

参加費

1,500円(昼食代・保険料込)

講師

運動指導士

持ち物

動きやすい服装、水分、
歩きやすい靴、フェイスタオル

申込方法

5月23日(土)10時から、

電話または直接来館で受付します。

先着順です。お申し込みはお早めに!

申込み・お問い合わせ先

盛岡劇場・河南公民館

〒020-0873 盛岡市松尾町3-1

☎019-622-2258

【主催】:(公財)盛岡市文化振興事業団 河南公民館 所管:盛岡市教育委員会