



各種講座情報

電話で申し込む講座

講座を主催する各施設・担当課へ電話でお申し込みください。表中の申込開始日から先着順に受け付けます。

講座名・主催・連絡先	日時・回数・会場	内容（受講料・費用）	定員（※対象）	申込開始
健康ヨガ教室 まつぞのスポーツクラブ（北松園一）☎663-9280	11/22㈫・12/13㈫、10時～11時半 松園地区公民館（東松園二）	体が楽になるヨガ運動（各600円。初めての人は無料）	各20人 ※20歳以上	11/18㈮10時
クリスマスのオーナメントや壁飾りの製作 都南つどいの森（湯沢１）☎638-2270	11/25㈮・26㈯ ９時半～15時	電動糸ノコ機でクリスマスツリーの飾りなどを製作（各2000円）	各８人 ※中学生以上	11/21㈪９時
ベビーヨガを体験してみませんか 日本ヨガ連盟岩手担当の梅原さん☎080-5509-0707	11/25㈮ 10時～11時半 市保健所（神明町）	ベビーヨガの体験（無料） 1017409	20組※首が据わった３～12カ月の子と保護者	11/18㈮10時
ミニ箱庭・枯山水作り教室 都南つどいの森（湯沢１）☎638-2270	11/26㈯ 10時～12時 都南サイクリングターミナル（湯沢１）	風情あるミニ箱庭を作る（500円）	30人	11/18㈮９時
クリスマスリース作り教室 都南老人福祉センター（湯沢１）☎638-1122	11/29㈫ 10時～12時	自然素材でクリスマスリースを作る（1500円）	８人 ※60歳以上	11/18㈮10時
エコクラフト講座 飯岡地区公民館（下飯岡８）☎637-2270	11/29㈫・12/13㈫、全２回 10時～15時 飯岡農業構造改造センター（下飯岡８）	エコクラフトの紙ひもを使って、籠作りに挑戦（300円）	10人	11/21㈪９時
いきいきスポーツ倶楽部 まつぞのスポーツクラブ（北松園一）☎663-9280	11/30～12/21 水曜、15時～16時半 松園地区公民館（東松園二）	筋力アップ運動や健康体操などで介護予防（各400円）	各20人 ※60歳以上	11/18㈮10時
フライパンと電子レンジでスピード調理　簡単料理教室 西部公民館（南青山町）☎643-2288	12/１～15 木曜、全３回 ９時半～12時	フライパンと電子レンジを使った簡単調理法でハンバーグなどを作る（2000円） 1017350	16人	11/22㈫10時
	12/１㈭ 10時～15時	ワードで作る年賀状（2500円） 1017385	16人	11/24㈭10時
	12/７㈬～９㈮ 全３回 ９時半～12時半	ワード初めて編（4400円） 1017386	16人	11/30㈬10時
じっくり学ぶパソコン教室 西部公民館（南青山町）☎643-2288	12/11㈰ 10時～15時	フェイスブックを始めよう（2100円） 1017387	16人	12/２㈮10時
	12/13㈫～15㈭ 全３回 ９時半～12時半	エクセル使いこなし編（4400円） 1017388	16人	12/６㈫10時
	12/20㈫ 10時～15時	タブレット端末初めて編（2400円） 1017397	10人	12/13㈫10時
ノルディックウオーキング教室 まつぞのスポーツクラブ（北松園一）☎663-9280	12/２㈮・９㈮ 10時～11時半 高松公園（高松一）	ポールを使った歩き方を学ぶ（1000円。ポール貸し出し1回200円）	20人 ※20歳以上	11/18㈮10時
ダーツ教室 市身体障害者スポーツ推進協議会の小野さん ☎622-6507	12/３㈯ ９時半～12時 県勤労身体障がい者体育館（青山四）	ダーツを通じた健康維持・増進と仲間づくり（無料）	なし。11/25㈮17時までの受け付け	11/18㈮９時
障がい者のための料理教室 もりおか障害者自立支援プラザ（三本柳13） ☎632-1331	12/３㈯ 10時～13時半 ふれあいランド岩手（三本柳８）	一人暮らしでも簡単に作れる料理を学ぶ（無料）	15人 ※障がい者とその関係者	11/21㈪９時
親子でエコクッキング！ 環境企画課 ☎626-3754	12/３㈯ 10時半～12時半 高松地区保健センター（上田字毛無森）	親子で季節のメニューやエコな調理方法を学ぶ（１人528円）	８組 ※小学生と保護者 バス	11/18㈮10時
ステキにクリスマス♪～クリスマススワッグをつくろう！ サンライフ盛岡（仙北二） ☎635-9600	12/３㈯ 13時半～15時半	草木や木の実を使ってクリスマスの壁掛けを作る（2800円）	10人	11/18㈮10時

皆さんの暮らしに役立つ講座の募集情報をお知らせするページです。詳しい内容は市公式ホームページhttp://www.city.morioka.iwate.jp/をご覧ください。また本号掲載以外の講座も掲載していますので、併せてご覧ください。

託児：託児がある講座。詳しくは各主催者へお問い合わせください
バス：会場までバスで移動する講座
7桁の数字：広報ＩＤ

講座名・主催・連絡先	日時・回数・会場	内容（受講料・費用）	定員（※対象）	申込開始
つるを編んでみよう！ 遺跡の学び館（本宮字荒屋） ☎635-6600	12/４㈰ ９時半～12時	小物入れを作る（１組1600円） 1009440	10組 ※小学生と保護者	11/18㈮10時
子ども向けワークショップ～年賀状を作ろう 盛岡てがみ館（中ノ橋通一） ☎604-3302	12/４㈰ 13時半～15時半 プラザおでって（中ノ橋通一）	消しゴムハンコを使って年賀状作り（300円）	20人 ※小学生。３年生以下は保護者同席	11/19㈯10時
ママとベビーのハッピータイム まつぞのスポーツクラブ（北松園一）☎663-9280	12/７～21、水曜 13時～14時15分 松園地区公民館（東松園二）	週替わりでベビーダンスやベビーマッサージなど（１回1250円。３回3000円）	各20組 ※首が据わった生後３～24カ月の子と保護者	11/18㈮10時
パソコンセミナー 起業応援ルーム芽でるネット（中ノ橋通一） ☎624-3583	①12/８㈫ 10時～12時 ②12/21㈬ 13時～15時 プラザおでって（中ノ橋通一）	①写真を加工して年賀状を作る ②エクセルでカレンダーを作る（無料） 1017304	①６人 ②４人 ※起業や就労を目指している女性	11/18㈮10時
年越し！手打ちそば教室 乙部地区公民館（乙部６） ☎696-2081	12/９㈮ 10時～12時 乙部農業構造改造センター（乙部６）	そばの打ち方を学ぶ（500円） 1017411	15人	11/22㈫９時
終活セミナー「これからの人生をより良く生きていくために」 もりおか女性センター（中ノ橋通一）☎604-3303	12/９㈮・16㈮ 全２回 13時半～16時 プラザおでって（中ノ橋通一）	講義を聞きエンディングノートの書き方などを学ぶ（無料） 1017367	30人	11/21㈪10時
大人のクラフト教室 渋民公民館（渋民字鶴塚） ☎683-2354	12/10㈯ ８時半～16時半 木材工芸センター（八幡平市）	木材を加工してベビーチェアを作る（3030円）	20人 ※18歳以上 バス	11/18㈮９時
素敵にアレンジメント～和モダンなお正月飾りアレンジ サンライフ盛岡（仙北二） ☎635-9600	12/10㈯ 13時半～15時半	造花やプリザーブドフラワーを使って正月飾りを作る（2500円）	10人	11/22㈫10時
子育てママのリフレッシュ講座 西部公民館（南青山町） ☎643-2288	①12/14㈬ 10時～12時半 ②12/21㈬ 10時～11時半 全２回	①薬膳料理教室 ②ヨガ体験（2500円） 1017356	16人 託児	11/24㈭11時
防災講座 都南公民館（永井24） ☎637-6611	12/15㈫ 14時～15時半	地域の防災について学ぶ（無料）	30人	11/18㈮10時
はじめてのパソコン教室 西部公民館（南青山町） ☎643-2288	12/17㈭・18㈰ 全２回 10時～16時	パソコンの基本操作を学ぶ（4080円） 1017394	16人	12/９㈮10時
ペルー料理で楽しむX'mas 盛岡国際交流協会（内丸） ☎626-7524	12/18㈰ 11時～15時 プラザおでって（中ノ橋通一）	ペルー出身者からクリスマス料理と文化を学ぶ（1000円）	20人	11/21㈪10時
ミニ門松づくり体験教室 乙部地区公民館（乙部６） ☎696-2081	12/20㈫ 10時～12時 乙部農業構造改善センター（乙部６）	ミニ門松を作る（2000円） 1017410	15人	11/24㈭９時
親子の休日（料理教室） 渋民公民館（渋民字鶴塚） ☎683-2354	12/23㈬ 14時～16時	手軽にできるカップケーキ作り（１人530円）	20人 ※小学生と保護者	12/３㈯９時
冬休み学びっこクラブ 中央公民館（愛宕町） ☎654-5366	①12/27㈫ ②12/28㈬ 10時～11時半	①親子で紙工作 ②カルタなどの昔遊び（無料）1017379	①小学生と保護者８組 ②小学生10人	11/18㈮10時
パイプオルガン子ども講座 市民文化ホール（盛岡駅西通二） ☎621-5151	来年１月14日㈯ 13時半～15時半	オルガニストの演奏やオルガン内部の見学など（１人1000円）	30人 ※小学３～６年生	12/７㈬10時

※電話で申し込みの講座は７ページに続きます

ゆぴあすの①フロア教室②第３期水泳教室（電話で申し込む講座）
【主催・会場】ゆぴあす（上田字小鳥沢）☎662-1414【期間】①毎月３～５回②12/９㈮～来年３/７㈫、全10回【受講料】①月1800～2400円②月6000～7000円【申込開始】①11/26㈯10時②11/27㈰10時
●各教室の開催時間や内容など、詳しくはゆぴあすのホームページをご覧ください

教室名		曜日	対象	定員
①フロア教室	よくばり健康塾★	月曜・木曜	18歳以上※	各25人
	やさしいピラティス	月曜★		20人
		金曜		30人
	はじめて太極拳～初級★	月曜		20人
	カラダメンテナンス入門	火曜		25人
	身体も心もリフレッシュ★	火曜		35人
	ストレッチング★	火曜		25人
	ベリーダンス★	火曜		20人
	さわやかアロマヨガ★	水曜		20人
	エアロビクス★	水曜		25人
	Jr（ジュニア）ダンス	水曜・木曜	小学生	各15人
	かんたんステップエクササイズ★	水曜・金曜	18歳以上※	各20人
	リラックスお昼ヨガ★	木曜		20人
	癒しの夜ヨガ	金曜		20人
	シェイプアップボクシング★	木曜		20人
	ダンスエアロ★	金曜		25人
	太極拳	土曜		25人
②第３期水泳教室	スイミングクリニック	火～木曜	18歳以上※	各10・25人
	アクアエクササイズ	火・水・金曜★		各30人
		木曜		30人
	幼児水泳	火～金曜	4～6歳	各30人
	小学生水泳（初級）	火～金曜	小学生	各60人
	初心者水泳	水曜	18歳以上※	25人
	アクアウオーキング	金曜		30人
選べるレッスン（★印の教室から好きなものを週１回受講）			18歳以上※	15人

※高校生を除く

中央通勤労青少年ホーム（中央通三）の体験講座（電話☎623-2701で申し込み）
【時間】主に19時～21時【対象】35歳未満の勤労者（求職中可）【登録料】400円
【申込開始】11/18㈮12時　●詳しくは同ホームのホームページをご覧ください

講座名	日時など	定員	費用など
マーブルアートの簡単お正月飾り	12/１㈭・８㈭、全２回	10人	材料代1500円
ワードステップアップ講座	12/6～12/20、火曜、全3回	10人	【対象】ワードの基本操作ができる人
覚えて楽しい！簡単マジック	12/７㈬・14㈬、全２回	８人	材料代1000円
クリスマス&新年のパステルアート	12/10㈯	８人	材料代2000円
若い人のためのライフプランおひとりさま編	12/12㈪	15人	筆記用具持参
パパッとクリスマスキャンドルケーキ作り	12/14㈬	10人	材料代600円。エプロン、三角巾持参
冬のおもてなし料理	12/15㈭	10人	材料代1800円。エプロン、三角巾持参

みちのくコカ・コーラボトリングリンク（本宮五）の各種教室（電話☎601-5001で申し込み）

教室名	日時	内容（受講料・費用）	定員（※対象）	申込開始
ゆらっくす	①11/24㈭ 10時半～11時半 ②11/30～12/14 水曜、全３回 10時半～11時半	骨盤体操やピラティス ※①はイスやマットに座って行う（①500円②1350円）	各５人 ※50歳以上の女性	11/20㈰13時
カーリング教室 ①平日コース ②初級者コース	①11/30～12/21 水曜、全４回 13時～14時半 ②12/５～26、月曜 全４回、19時～21時	ルールや基本動作などを学ぶ （①4000円②高校生以下4000円、一般6000円）	各10人※①18歳以上②小学生以上のカーリング経験者	11/19㈯10時
初心者スケート教室	12/12㈪・13㈫・15㈭、全３回 16時半～18時	スケートの基礎と滑走技術の習得（3500円）	80人（中学生以上は10人程度） ※小学生～60歳	11/21㈪10時

ファクスで申し込む講座

①住所②名前③年齢④電話番号⑤講座名を記入し、ファクスでお申し込みください。11月18日㈮９時から先着順に受け付け。電話での問い合わせは、障がい福祉課☎613-8346へどうぞ。

講座名・主催・連絡先	日時・会場	内容（受講料・費用）	定員（※対象）
聴覚障がい者の緊急通報システム説明会 県聴覚障害者協会の菊池さん ファクス635-4836	11/23㈬ 10時～12時 アイーナ（盛岡駅西通一）	インターネットで119番通報ができるシステムの利用方法を学ぶ。手話通訳あり（無料）	30人 ※聴覚障がい者とその関係者

直接会場で受け付ける講座

講座がある当日、直接会場で受け付けます。

講座名・主催・連絡先	日時・回数・会場	内容（受講料・費用）
盛岡大学公開講座 盛岡大学・地域連携センター（滝沢市）☎688-5555	11/19㈯13時～ ホテルルイズ（盛岡駅前通）	「いわてに恋して」をテーマに、盛岡大の教授・准教授が講演（無料）
縄文講座～縄文人の暮らしと思想 西部公民館（南青山町） ☎643-2288	11/26・12/３・10 土曜、全３回 10時～12時	縄文時代の生活様式や風習、思想についての講演（500円） 1017347
じっくり学ぶパソコン教室　パソコン・タブレットお助け相談会 西部公民館（南青山町） ☎643-2288	11/30㈬ 10時～12時と13時～15時 ※開催時間内で随時受け付け	パソコン全般に関する相談（500円） 1017383
認知症サポーター養成講座 長寿社会課☎613-8144	12/９㈮ 10時～11時半 渋民公民館（渋民字鶴塚）	認知症の症状や対応の仕方について学ぶ。受講後、オレンジリングを配布（無料）
結婚支援人材ボランティア（地域のおせっかいさん）養成講座 日本結婚支援協会（住吉町） ☎613-5100	①12/10㈯②来年１月28日㈭③２月19日㈰ 13時半～16時半 ①③はプラザおでって（中ノ橋通一）、②はアイーナ（盛岡駅西通一）	地域の中で結婚支援などを行うボランティアの養成講座。いずれか１回にご参加ください。独身の子を持つ家族も参加可能（無料） 1017537

健康づくり！マッサージ等指導教室【問】長寿社会課☎603-8003　1003805
マッサージ師による健康づくりの講話と体のケアの基礎的な技術や知識のアドバイス
【対象】60歳以上【定員】各15～25人。開始10分前から先着順【費用】無料※タオル持参

日時	会場
11/18・12/２・16、金曜、13時半～15時半	青山老人福祉センター（青山三）
11/24㈫10時～12時	都南老人福祉センター（湯沢１）
11/25㈮・12/16㈮、10時15分～12時15分	太田老人福祉センター（上太田細工）
11/26㈯・12/６㈫・13㈫、10時15分～12時15分	愛宕山老人福祉センター（愛宕下）

往復はがきで申し込む講座

往復はがきに①住所②名前③年齢（学校名・学年）④性別⑤電話番号⑥講座名を記入し、表の申込期限必着で、主催する各施設・担当課の各講座の係へお申し込みください。定員を超えた場合は抽選。

講座名（住所・主催・連絡先）	日時・回数・会場	内容（受講料・費用）	定員（※対象）	申込期限
区界土遊塾～出前工作教室 ☎028-2631宮古市区界2-111 区界高原少年自然の家 ☎0193-77-2048	12/３㈯ 10時～12時 中央公民館（愛宕町）	区界高原の自然素材を使って作品づくり（500円）	40人 ※小中学生とその家族	11/22㈫
かんたん！ワード＆エクセル ☎020-0834永井24-10-1 都南公民館☎637-6611	12/３㈯・４㈰ 全２回 10時～16時	ワードとエクセルの基本を学ぶ（4933円）	16人	11/24㈭
味噌作り教室 ☎020-0106東松園二丁目5-3 松園地区公民館☎661-8111	12/６㈫ ９時半～15時半	県産大豆でみそ作り（1200円） 1017265	16人	11/22㈫
ラウンドダンス初心者講座 ☎020-0013愛宕町14-1 中央公民館☎654-5366	12/６～20 火曜、全３回 19時～20時半	リズムに乗って楽しく体を動かす（500円） 1017327	10人	11/29㈫
野菜名人の漬物教室～旬の新鮮野菜で食卓にもう一品！ ☎020-0066上田四丁目1-1 上田公民館☎654-2333	12/９㈮ 10時～12時	採れたて新鮮野菜で漬物を作る（800円） 1017354	20人	11/28㈪
親子で手づくり！おいしいクリスマスケーキ講座 ☎020-0834永井24-10-1 都南公民館☎637-6611	12/10㈯、９時半～12時半と13時半～16時半 ※希望時間も記入	スポンジ焼きからケーキ作りに挑戦（各1500円。保険料別途）	各12組 ※小中学生と保護者	11/30㈬
親子ふれあい講座 すてきな♡キャンドルづくり ☎020-0873松尾町３-１ 河南公民館☎622-2258	12/17㈭ 13時半～15時半	かわいいクリスマスキャンドルを作る（１人700円）	10組 ※小学生と保護者	12/７㈬

広告

医療保険適用 在宅マッサージ
ご病気や障害、高齢等により歩行通院が困難な方が対象になります。
あん摩・マッサージ・指圧師の国家資格保持者が施術します。
医療保険療養費の申請をする場合、医師の同意書が必要です。
（書類は治療院にあります）
診療時間／月曜日～土曜日 9:00～18:00（日曜定休）
岩手銀行都南支店 ●市役所 ●都南分庁舎 ●見前中 ●交番 ●ホーマック ↑仙北 国道4号 ↓花巻
レイス治療院
お気軽にお電話ください。
レイス治療院
盛岡市三本柳10地割17-53
TEL019-656-6776
北上市村崎野7丁目74-14
TEL0197-68-2342

広告

患者様のプライバシーに配慮して、様々なこころの治療を行っております。
盛岡北心療クリニック MORIOKA KITA MENTAL CLINIC
盛岡北部の心療内科・精神科　院長 吉田智之
診療時間　月 火 水 木 金 土（第1・3）
8:30-12:00　● ● ● ● ● ●
14:00-17:00　● ● ／ ● ● ●
休診日：日曜日・祝祭日、第２・４・５土曜日
盛岡北心療クリニック 検索
019-643-0321　FAX / 019-643-0323　住所 / 岩手県盛岡市月が丘３丁目29-2
盛岡北心療クリニック
盛岡北郵便局 〒 養老乃瀧