


各種講座情報

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。

7桁の数字：広報ＩＤ

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
健康講座　歌を楽しむ会 都南老人福祉センター（湯沢1）☎638-1122	3/30㈭ 10時～11時	童謡や懐かしい歌謡曲を歌い脳を活性化させる（無料）	30人 ※60歳以上	3/22㈬ 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（東松園二）☎663-9280	4/5～26 水曜、全4回 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（4000円、個別参加は1回1250円）	20組※首が据わった3～24カ月の子と保護者	3/21㈫ 10時
社交ダンス教室 まつぞのスポーツクラブ（東松園二）☎663-9280	4/5～26、水曜 13時半～15時半 県営松園北アパートコミュニティセンター（東松園四）	丁寧な指導で社交ダンスを楽しむ（各500円）	各20人 ※20歳以上	3/21㈫ 10時
いきいきスポーツ倶楽部 まつぞのスポーツクラブ（東松園二）☎663-9280	4/5～26、水曜 15時～16時半 松園地区公民館（東松園二）	週替わりで筋力アップ運動や健康体操を行う（各400円）	各30人 ※55歳以上	3/21㈫ 10時
ノルディックウォーキング教室 まつぞのスポーツクラブ（東松園二）☎663-9280	4/7㈮・14㈮ 全2回 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200円）	20人 ※20歳以上	3/21㈫ 10時
大人のＨＩＰ ＨＯＰ教室 まつぞのスポーツクラブ（東松園二）☎663-9280	4/7㈮・21㈮ 16時～17時 松園地区公民館（東松園二）	初歩からヒップホップを練習（各1000円）	各20人 ※60歳未満	3/21㈫ 10時
①アロマでリラックスヨガ教室 ②楽々エアロビクス教室 盛岡体育館（上田三）☎652-8855	4/13～6/8 木曜、全8回 ①13時15分～14時15分 ②14時半～15時半	①アロマの香りを楽しみながらヨガのポーズで体のゆがみを修正②シェイプアップのためのエクササイズ（各5760円）	各15人 ※女性	3/18㈯ 10時
はじめよう！キャラクターデザイン体験講座 サンライフ盛岡（仙北二）☎635-9600	4/15㈯ 15時～16時半	オリジナルキャラクターのデザインの仕方を学ぶ（500円）	10人	3/18㈯ 10時
春にうたう　詩吟講座 サンライフ盛岡（仙北二）☎635-9600	4/20㈬ 10時～11時半	詩吟を楽しみながらの腹式呼吸で健康づくり（500円）	5人	3/22㈫ 10時
こんにちはママさん講座「あんあんコース」 とりょう保育園子育て支援センター（肴町）☎651-8580	4/20㈬・27㈬ 全2回 10時～11時半	育児・離乳食のアドバイスや看護師の講話、母親同士の交流など（100円）	25組 ※28年10～12月生まれの子と保護者	3/23㈬ 10時
春を奏でる　はじめての和音体験 サンライフ盛岡（仙北二）☎635-9600	4/21㈭ 10時～11時半	小型の琴「和音」で春にちなんだ曲を演奏（500円）	8人	3/23㈬ 10時
歩くスキーツアー八幡平 市スキー協会の三浦さん☎692-5899	4/23㈰ 9時半～16時 八幡平市	歩くスキーで八幡平山頂周辺や源太森を散策（2000円）	25人 ※歩くスキー中級・上級者	3/18㈯ 10時
ジャズ鑑賞講座　マイ・フェイバリット・ジャズ10 都南公民館（永井24）☎637-6611	5/2～30、火曜 全5回、19時～20時半、キャラホール（永井24）	生演奏を聴き、ジャズ鑑賞の魅力に触れる（2000円）1018773	60人 ※高校生以上	3/17㈮ 10時

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）
【申込開始】3/21㈫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
ぺっぴん講座　春夏のスキンケア＆メイク	4/8㈮10時～12時	10人	ノーメイクで集合
春だ！卓球を始めよう！	4/10～5/8、月曜、全5回	15人	室内用運動靴持参
お花見弁当　和・洋・中	4/10～24、月曜、全3回	10人	材料代3000円
初めてのブレイクダンス	4/11～5/2、火曜、全4回	10人	室内用運動靴持参
ぺっぴん講座　モテ女子カラーコーデ～着こなし＆似合う色	4/19㈬・26㈬、全2回	10人	

ゆぴあす（上田字小鳥沢）のフロア教室と水泳教室（電話☎662-1414で申し込み）
【期間】①毎月3～5回②4/10㈪～6/23㈭、全10回
【申込開始】①3/25㈯10時②3/26㈰10時

	教室名	曜日・時間	対象	定員	費用
①フロア教室	やさしいピラティス	月曜、10時半～12時 ●	18歳以上※	20人	各月2400円
	よくばり健康塾	月曜、13時～14時半 ● 木曜、10時半～12時 ●		各25人	
	はじめて太極拳～初級～	月曜、14時～15時半 ●		20人	
	カラダメンテナンス入門	火曜、10時15分～11時15分		25人	各月1800円
	身体も心もリフレッシュ	火曜、10時半～12時 ●		35人	
	ストレッチング	火曜、14時半～15時45分 ●		25人	各月2400円
	さわやかアロマヨガ	水曜、10時半～11時半 ●		20人	
	かんたんステップ	水曜、14時～15時 ●		各20人	
	エクササイズ	金曜、14時～15時 ●			
	エアロビクス	水曜、19時～20時15分 ●	18歳以上※	25人	各月2400円
	リラックスお昼ヨガ	木曜、13時半～14時半 ●		20人	
	シェイプアップボクシング	木曜、19時～20時15分 ●		20人	
	やさしいピラティス	金曜、10時半～12時		30人	
	癒しの夜ヨガ	金曜、19時～20時	18歳以上※	20人	各月2400円
	ダンスエアロ	金曜、19時～20時15分 ●		25人	
	太極拳	土曜、10時半～12時		25人	
②第1期水泳教室	スイミングクリニック	火曜、10時半～11時半	18歳以上※	25人	各7000円
		火曜、19時～20時		10人	
		水曜、13時半～14時半		25人	
		木曜、19時～20時		10人	
	アクアエクササイズ	火曜、13時半～14時半 ●		各30人	
		水曜、11時半～12時半 ●			
		木曜、10時半～11時半			
		金曜、19時～20時 ●			
	幼児水泳	火曜、15時～16時	29年度中に4～6歳になる子ども	各30人	
		水曜、15時～16時			
		木曜、14時45分～15時45分			
		金曜、15時～16時			
	小学生水泳（初級）	火曜、16時半～17時半	小学生	各60人	各6000円
		水曜、16時半～17時半			
		木曜、16時～17時			
		金曜、16時半～17時半			
	初心者水泳	水曜、10時半～11時半	18歳以上※	25人	7000円
	小学生チャレンジコース	木曜、17時～18時	クロールで25㍍以上泳げる小学生	35人	6000円
	アクアウォーキング	金曜、10時半～11時半	18歳以上※	30人	7000円
選べるレッスン		①②の●印の教室から週1回好きなものを選択して受講	18歳以上※	15人	7000円

※高校生を除く

電話で申し込む講座は7ページへ続きます

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
四季のスケッチ入門講座 〒020-0013愛宕町14-1 中央公民館☎654-5366	4/22、7/29、11/11、来年1/27 土曜、全4回 10時～12時	毎回異なる講師から地元の風景の描き方を学ぶ（1000円※保険料別途）1013772	15人	4/11㈫
春のハンギングバスケット製作教室 〒020-0013愛宕町14-1 中央公民館☎654-5366	4/27㈭ 10時～12時	ハンギングバスケットの基礎を学び、ペットボトルを使って製作（500円）1013775	16人 ※初心者か初級者	4/13㈭
古文書から見る盛岡藩① 〒020-0023内丸1-50 もりおか歴史文化館 ☎681-2100	5/7㈰ 13時半～15時半	青山学院大の非常勤講師千葉一大さんが8代藩主南部利視の時代について講演（無料）1013784	50人	4/16㈰

南公園サッカークラブ（電話で申し込む講座）
【主催・会場】いわぎんスタジアム（永井8）☎632-3344
【期間】4月～来年3月【申込開始】3/20㈪9時

コース名	曜日・回数	対象・時間	定員	費用
週1日コース	毎週月～木曜のうち1日と月1回土曜 全63回	①年中・年長 14時50分～15時50分 ②小学1・2年生 16時～17時 ③小学3～6年生 17時15分～18時45分 ※木曜は小学3～6年生のみ ※土曜は別途連絡	各学年20人	①②月3780円 ③月4860円
週2日コース	毎週月～木曜のうち2日と月1回土曜 全114回			①②月4860円 ③月6480円
週3日コース	毎週月～木曜のうち3日と月1回土曜 全165回			①②月5940円 ③月7560円
週4日コース	毎週月～木曜と月1回土曜 全216回	小学3～6年生 17時15分～18時45分 ※土曜は別途連絡	各学年20人	月8640円

市立総合プールの各種教室（電話で申し込む講座）
【主催・会場】市立総合プール（本宮五）☎634-0450

教室名	日時	内容（受講料・費用）	定員（※対象）	申込開始
水泳やアクアビクス、水中運動などの各種教室	4/8～5/20 ※教室により曜日・時間・回数が異なります	幼児から大人までレベルに合わせた水泳教室など（各3456円～5184円）	各40人（土曜アクアビクスと幼児水泳は30人）	3/19㈰ 15時半
各種フィットネス教室 ①キッズ体育②ジュニア体育③ピラティス④ヨガ	4/10～5/19 ※教室により曜日・時間・回数が異なります	①②鉄棒や跳び箱③姿勢のゆがみを修正④心身のバランスを整える（各2808円～4860円）	各5～10人程度 ※教室により異なります	3/19㈰ 14時 （小学生以下の教室は14時半）
英会話教室 ①一般 ②キッズⅠ ③キッズⅡ ④ジュニア	4/14～5/19 金曜、全5回 ①14時～15時15分 ②15時半～16時 ③16時15分～17時 ④17時15分～18時	初級レベルの英会話を学ぶ（各8100円。②のみ6480円）	各8人 ※①18歳以上②3～5歳③5歳～小学1年生④小学1～3年生	3/19㈰ 15時
障がい者スポーツ教室	4/15㈯ ①9時半～10時20分 ②10時50分～11時40分	①ストレッチ運動中心 ②水に慣れてクロール習得を目指す（各540円。2回972円）	各10人 ※知的・発達障がいのある小学生	3/19㈰ 13時半

★開催する教室や費用、定員など詳しくは市体育協会のホームページをご覧ください

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・会場	内容（費用）	定員（※対象）
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	3/22㈬ 10時～15時 ※開催時間内で随時受け付け	パソコンやタブレット端末全般に関する相談（500円）1018385	なし

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
3/17・4/7、金曜、13時半～15時半	青山老人福祉センター（青山三）
3/23㈭10時～12時	乙部老人福祉センター（乙部28）
3/24㈮10時15分～12時15分	太田老人福祉センター（上太田細工）
3/25㈯・4/11㈫、10時15分～12時15分	愛宕山老人福祉センター（愛宕下）

元気はなまる筋力アップ教室【問】長寿社会課☎613-8144　1003803
足腰を丈夫に保つための体操や健康づくりのための講話
【対象】65歳以上【費用】無料※内履き・タオル・飲み物持参

日時	会場	定員
4/11㈫10時～12時	青山地区活動センター（青山三）	70人
4/18㈫13時半～15時半	山岸老人福祉センター（下米内一）	30人
4/19㈬13時半～15時半	都南公民館（永井24）	30人
4/25㈫10時～12時	仙北地区活動センター（仙北二）	30人

厨川地区の市有地を売却

市は、市有地を売却します。所在地などは**地図1**と**表1**のとおり。購入希望者は、直接管財課に入札参加を申し込んでください。入札日時は申込時にお知らせします。【申込期間】3月15日㈬～4月24日㈪（土・日曜、祝日を除く）、9時～17時【問】管財課☎613-8340【広報ＩＤ】1008682

地図1　市有地（厨川地区）の所在地

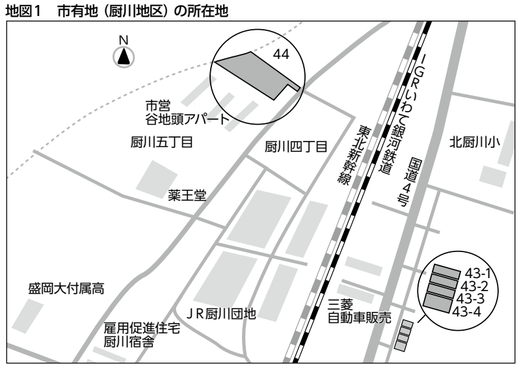


表1　市有地（厨川地区）の価格と面積など

物件番号	所在地	価格	面積	容積率
43-1	厨川三丁目1番87	633万円	210.59平方㍍	160%
43-2	厨川三丁目1番89	633万円	210.97平方㍍	160%
43-3	厨川三丁目1番91	633万円	211.24平方㍍	160%
43-4	厨川三丁目1番93、1番234	787万円	270.59平方㍍	160%
44	厨川五丁目18番2、305番37	5800万円	4223.92平方㍍	200%

※建ぺい率60%、第一種住居地域

申込書は担当課に備え付け、または市公式ホームページからダウンロードできます

太田地区の保留地を売却

市は、保留地を売却します。所在地などは**地図2**と**表2**のとおり。購入希望者は抽選参加を申し込んでください。【申込期間】3月22日㈬～4月4日㈫（土・日曜を除く）、8時半～17時、郵送は4日必着【問】市街地整備課☎639-9056【広報ＩＤ】1008686

地図2　保留地（太田地区）の所在地

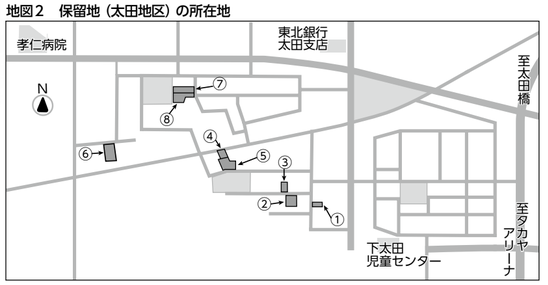


表2　保留地（太田地区）の価格と面積

番号	価格	面積	番号	価格	面積
①	917万5360円	173.12平方㍍	⑤	2276万6862円	465.58平方㍍
②	2317万6440円	459.85平方㍍	⑥	2740万9896円	617.34平方㍍
③	966万3342円	178.62平方㍍	⑦	2420万5641円	466.39平方㍍
④	1004万9022円	180.09平方㍍	⑧	1717万0356円	345.48平方㍍

※建ぺい率60%、容積率200%、準防火地域
※①～③は第一種中高層住居専用地域、④～⑧は第一種住居地域

説明会を開催！

保留地売却説明会を開催します。申し込みは不要。直接会場へどうぞ。
【日時】3月24日㈮10時～【場所】都南分庁舎4階大会議室北