

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市の装字：広報ＩＤ
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

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
チャグチャグ馬コ装束作り講習会 チャグチャグ馬コ同好会の藤倉さん☎090-4881-3656	3/29までの木曜（12/28・1/4除く）19時～21時 ビッグループ滝沢（滝沢市）	チャグチャグ馬コの装束を作る（費用はお問い合わせください） 1007966	なし ※盛岡市、滝沢市、矢巾町在住者	随時受付
木製・成の干支作り教室 都南つどいの森（湯沢１） ☎638-2270	12/21㈬～23㈯ 9時半～15時	来年の干支「いぬ」のオブジェを木で作る（1000円） 1021401	各８人 ※中学生以上	12/18㈪ 9時
つどいの森リフレッシュ体操教室 都南老人福祉センター（湯沢１）☎638-1122	12/21㈬ 10時半～11時半	介護予防体操や脳トレで認知症予防や気分をリフレッシュをする（無料）	20人 ※医師による運動制限がない60歳以上	12/19㈫ 10時
冬休み自由研究相談室 もりおか歴史文化館（内丸） ☎681-2100	12/26㈫～28㈬・1/8㈪～10㈬、10時半～12時・13時～15時	盛岡の歴史や伝統行事を中心に自由研究に役立つ相談（無料） 1020249	各５人 ※小学生	12/18㈪ 9時
①子どもと大人のスケート教室 **②親子スケート教室** みちのくコカ・コーラボトリングリング（本宮五）☎601-5001	①12/26㈫～28㈬全３回、17時～18時 ②1/9㈫・10㈬全２回、9時～10時	スケートの基礎と滑走技術を学ぶ（①3000円②親2000円・子1000円）	①25人※小学生～60歳 ②10組 ※親子	12/18㈪ 10時
ワークショップ冬「まゆ人形を作ろう」 先人記念館（本宮字蛇屋敷） ☎659-3338	1/5㈮～7㈰ 9時半～11時半と13時半～15時半	来年の干支「いぬ」の繭人形を作る（各350円） 1021505	各20人※小・中学生（小学3年生以下は保護者同伴）	12/22㈮ 9時
親子冬休み工作教室 西部公民館（南青山町） ☎643-2288	1/6㈯ 13時半～15時半	段ボールでゆらゆらパンダを作る（100円）	16組※小学1年～3年生と保護者	12/19㈫ 10時
交流スキー教室 都南体育館（津志田14） ☎637-2219	①1/6㈯・7㈰②1/20㈯・21㈰、各全2回、7時45分～16時半、岩手高原スノーパーク（雫石町）	スキーの基礎を学ぶ（中学生以下6500円、高校生以上8500円）	各20人 ※小学生以上	12/19㈫ 9時
初心初級　歩くスキー教室 市スキー協会の三浦さん ☎692-5899	1/7㈰9時半～15時、ケッパレランド・男助山（雫石町）	歩くスキーで散策（2000円。別途1000円で用具貸し出し）	20人	12/19㈫ 9時
啄木かるた講座 石川啄木記念館（渋民字渋民） ☎683-2315	1/7㈰・8㈪、10時～12時※7日は渋民公民館（渋民字鶴塚）、8日は都南公民館（永井24）	啄木かるたの遊び方を体験（無料） 1021507	各24人	12/17㈰ 10時
わたしのドルチェ☆キャンドルでかわいいカップケーキをつくっちゃおう！ 河南公民館（松尾町） ☎622-2258	1/9㈫ 10時～12時	キャンドルMizukiさんを講師にカップケーキ型のキャンドルを作る（1100円）	15人 ※小学3年～6年生	12/21㈭ 10時
らくらく姿勢改善 市立武道館（住吉町） ☎654-6801	①1/9～3/13火曜、全8回②1/12～3/16、金曜、全10回 10時～11時半	姿勢を改善するエクササイズ（①6000円※ペアは1万円②7500円※ペアは1万3000円）	各15人	12/18㈪ 10時
３Ｄプリンターで冬休み工作をしよう！ ㈱愿PCM（松尾町） ☎681-6303	1/10㈬ 9時半～12時 プラザおでって（中ノ橋通一）	３Ｄプリンターを使って好きなものを作る（無料） 1021478	20人 ※小学5年～中学2年生	12/18㈪ 9時
冬の学びっ子クラブ 中央公民館（愛宕町） ☎654-5366	1/10㈬ 10時～12時	ドミノ倒しに挑戦（無料） 1021485	20人 ※小学生	12/19㈫ 10時
寒い冬こそ！！骨盤矯正エクササイズ サンライフ盛岡（仙北二） ☎635-9600	1/10㈬ 10時～11時半	正しい姿勢や呼吸を意識し、骨盤周りの体幹を鍛える（500円）	20人 ※女性	12/20㈬ 14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	1/10～31 水曜 全４回 13時～14時15分	週替わりでベビーダンスやベビーマッサージなど（4000円）	20組※首の据わった３～24カ月の子と保護者	12/19㈫ 10時

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
ワカサギ釣りにチャレンジ！ 渋民公民館（渋民字鶴塚） ☎683-2354	1/11㈭ 7時～15時 バス	岩洞湖のドーム船でワカサギ釣りを体験（1500円） 1021482	20人 ※小学3年～6年生	12/17㈭ 9時
ベビーダンス教室 盛岡タカヤアリーナ（本宮五） ☎658-1212	1/11・18と2/8～22 木曜、全5回 10時～11時半	赤ちゃんを抱っこしながらのダンスと手遊び歌（4320円）	20組※首が据わった3～24カ月の子と保護者	12/18㈪ 10時
昔の城西町の思い出 先人記念館（本宮字蛇屋敷） ☎659-3338	1/13㈯ 13時半～15時	㈱宮田醤油店の宮田克明代表取締役会長が講演（無料） 1021504	50人	12/23㈯ 9時
新春　書初め大会 見前南地区公民館（西見前13） ☎601-6735	1/14㈰ 13時～15時15分	書で新年の気持ちを表現する（300円） 1021557	40人	12/18㈪ 10時
ＩＴ活用講座「目指せ！MOS試験Excel2013」 起業応援ルーム芽でるネット（中ノ橋通一）☎624-3583	1/16～31の火曜～金曜、全10回、18時半～20時半	エクセル技能試験に向けてエクセルアップを目指す（3660円） 1017597 託児	10人※エクセルの基本操作ができる女性	12/18㈪ 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	1/17㈬ 10時～15時	インターネットを楽しむ（2600円）	各16人	1/10㈬10時
	1/23㈫～25㈭、全3回、13時～16時	エクセル入門編（4400円）		1/16㈫10時
瀧之澤神社と安倍貞任伝説 渋民公民館（渋民字鶴塚） ☎683-2354	1/20㈯ 10時～12時	瀧之澤神社の伝説と安倍一族について学ぶ（無料） 1021483	20人	1/5㈮ 9時
これでばっちり！ワードマスター 西部公民館（南青山町） ☎643-2288	1/20㈯・21㈰全2回 10時～16時	ワード応用編（4933円）	16人	1/12㈮ 10時
学芸員講座　盛岡駅かいわいについて 先人記念館（本宮字蛇屋敷） ☎659-3338	1/20㈯ 13時半～14時半	盛岡駅周辺の歴史について講話（無料） 1021506	50人	12/23㈯ 9時
へんてこキャラクターを描いてみよう！ サンライフ盛岡（仙北二） ☎635-9600	1/20㈯ 15時～16時半	キャラクターの描き方などを学ぶ（500円）	10人 ※小学3年生以上	12/21㈭ 14時
入学前の体育教室　チャレンジキッズ 市立武道館（住吉町）☎654-6801	1/23～3/13 火曜、全7回 14時半～15時半	体操競技の基本を学ぶ（4000円）	16人 ※23年4/2～25年4/1生まれの子	12/18㈪ 9時
こびるカフェ～家庭でも美味しく簡単にコーヒーをいれるコツ 見前南地区公民館（西見前13）☎601-6735	1/25㈭ 10時半～12時	コーヒー豆にまつわる話とおいしい入れ方を学ぶ（800円） 1021556	12人	12/18㈪ 10時
これでばっちり！エクセルマスター 渋民公民館（渋民字鶴塚） ☎683-2354	2/3㈯・4㈰ 全2回 10時～16時	エクセルを基本操作からグラフの作成まで学ぶ（4933円） 1021481	16人 ※18歳以上	1/6㈯ 9時

中央通勤労青少年ホーム（中央通三）の講座（電話☎623-2701）
【時間】19時～21時**【対象】**35歳未満の勤労者**【申込開始】**12/18㈪12時
詳しくは、同ホームのホームページでご確認ください

講座名など	日時	定員	費用
冬だ！卓球をしよう！	1/15～2/26、月曜、全6回	15人	無料
Welcome to Iwate Morioka！ お・も・て・な・しの英会話	1/15～3/12、月曜、全8回	15人	無料
男前講座　腰痛・肩こり改善エクササイズ	1/16～2/6、火曜、全4回	15人	無料
冬に食べたい韓国料理	1/17・24、水曜、全2回	10人	1800円
楽しい！楽しい！フットサル 【場所】桜城小（大通三）	1/19～2/9、金曜、全4回	20人	無料
ぶきっちょさんのサタデーナイトクッキング～定番の和食おかずといえば～	1/20㈯17時～19時	10人	600円
若い人のライフ＆マネー講座 知って得する「お金の貯め方、増やし方」	1/25㈭	20人	無料
トンカラリ！機織り体験はいかが？ 【場所】みちのくあかね会（名須川町）	1/27㈯10時半～12時半	6人	1400円
恵方巻を作ろう！	2/1㈭	10人	700円

※電話で申し込む講座は７ページに続きます

盛岡体育館（上田三）の各種教室（電話☎652-8855）
【申込開始】12/19㈫９時。★は10時

講座名	日時	内容（受講料・費用）	定員※対象
冬休み器械体操教室	1/10㈬～1/12㈮、全３回 ①10時～11時 ②11時15分～12時15分	マット運動や鉄棒など（各3000円）	各15人※①は５歳～６歳、②は小学１・２年生
①ピラティス教室 **②すわってエクササイズ教室**	1/22～3/12 月曜、各全６回 ①朝コースは10時～11時　夜コースは19時～20時 ②13時～14時	①姿勢改善・体のゆがみを補正するエクササイズ（各4320円） ②椅子に座ったままできるストレッチやエアロビクス（4320円）	①各20人※10時～は18歳以上（高校生を除く）、19時～は16歳以上 ②25人
①アロマでリラックスヨガ★ **②楽々エアロビクス★**	2/1～3/22 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をする②エアロビクスの動作でシェイプアップ（各5760円）	各15人

ファクスで申し込む講座

①住所②名前③年齢④性別⑤電話番号⑥講座名を記入し、講座を主催する各施設・担当課へファクスでお申し込みください。
☆は定員を超えた場合は抽選。★は先着順。

講座名	日時・回数会場	内容（受講料・費用）	定員（※対象）	申込期限または申込開始
①アウトドア・イン区界冬の巻☆ **②区界土遊塾☆** 区界高原少年自然の家（宮古市） ファクス0193-77-2124	①1/20㈯9時半～15時、区界高原ウォーキングセンター（宮古市） ②2/3㈯ 10時～15時	①輪かんじきでの散策やそり滑り、小正月の飾り作り ②歩くスキー体験とアイス作り（各1200円） 1000876	①25人 ②20人 ※いずれも小・中学生と保護者	申込期限 ①1/5㈮ ②1/18㈭
中途失聴・難聴者のための手話・読話講座～トータルコミュニケーション教室☆ 障がい福祉課 ファクス625-2589 ☎613-8346	1/20～2/10、土曜、全４回、10時～11時半※20日のみ12時まで アイーナ（盛岡駅西通一）	日常生活で使う多様なコミュニケーション方法を学ぶ（無料）	20人 ※中途失聴者・難聴者とその関係者	申込期限 1/10㈬ 17時
ジュニアアスリートの体づくりご飯～筋肉量をアップさせよう！★ 市体育協会 ファクス652-7557	1/21㈰ 9時半～13時半 中央公民館（愛宕町）	ジュニアアスリートのためのスポーツ栄養学講座と調理実習（高校生以下1000円、一般2000円）	20人	申込開始 12/18㈪ 9時
大人の発達障がいへの対応・工夫「こまっちゃうな！困った人といわれる大人たち」★ 保健予防課 ファクス654-5665	1/21㈰ 13時～15時 プラザおでって（中ノ橋通一）	県発達障がい者支援センターの長渡康紀さんの講演（無料）	150人	申込開始 12/19㈫ 10時

少年自然の家の講座の申し込みには▶学校名・学年▶会場までの交通手段も記入してください

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。
☆印の講座には、生年月日も記入

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
冬休み作品づくり「パステルアート教室」 〒020-0106東松園二丁目5-3 松園地区公民館☎661-8111	1/9㈫ 10時～12時	パステルアートの魅力に触れ、作品作りを楽しむ（1000円） 1021390	20人※小学3年生～中学生。親子での参加も可	12/27㈬
ちあき先生と「英語であそぼう」 〒020-0873松尾町3-1 河南公民館☎622-2258	1/10㈬・11㈭全2回 10時～11時30分	歌やゲームなどで英語に親しむ（無料） 1021476	20人 ※小学1年～3年生	12/22㈮
英語で遊ing～Winter～ 〒020-0106東松園二丁目5-3 松園地区公民館☎661-8111	1/11㈭・12㈮全2回 10時～12時	歌やゲームなどで英語に親しむ（無料） 1021389	30人 ※小学生	12/27㈬

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）	定員（※対象）
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	12/20㈬、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・タブレット全般に関する相談（500円）	なし
冬休み・盛岡の先人調べ学習サポート 先人記念館（本宮字蛇屋敷） ☎659-3338	12/23㈯・24㈰・27㈬、10時～12時と13時～16時	ボランティアが先人を調べるお手伝い（無料） 1020025	なし ※小・中学生
冬休み特別企画工作教室 手づくり村（繋字尾入野） ☎689-2201	12/23㈯～1/21㈰ 9時～16時	木工や繭細工、とんぼ玉などの工作教室（費用はお問い合わせください）	なし
①盛岡山車太鼓打ち体験 **②新春・お琴演奏会** もりおか歴史文化館（内丸） ☎681-2100	①1/3㈬、11時半～12時と13時～13時半 ②1/7㈰ 14時～15時	①新年を祝い、太鼓打ちを体験（無料）1021501 ②盛岡二高等曲部による演奏（無料）1021502	①各10人 ②50人
冬休み！古代体験ひろば 遺跡の学び館（本宮字荒屋） ☎635-6600	1/4㈬～1/8㈰ 10時～11時半と13時～14時半	①古代風ストラップなどの作成②火おこしの体験（①各100円～300円②無料。いずれも別途入館料が必要）	なし
スキーの日ウィークイベント「ポール練習会」 市スキー協会の佐々木さん ☎090-4882-7651	1/14㈰ 9時～15時 岩手高原スノーパーク（雫石町）	スキーのポールの使い方を学ぶ（無料）	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**【広報ＩＤ】**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
12/19㈫・1/6㈬、10時15分～12時15分	愛宕山老人福祉センター（愛宕下）
12/20㈬13時半～15時半	高松老人憩いの家（高松三）
12/21㈭10時～12時	都南老人福祉センター（湯沢１）
1/22㈮10時～12時	太田老人福祉センター（上太田細工）
1/5㈮13時半～15時半	青山老人福祉センター（青山三）
1/10㈬13時半～15時半	大慈寺児童老人福祉センター（茶畑二）

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
①親子スキー教室☆ **②スノーボード初心者教室☆** **③ジュニアスキー教室☆** 〒020-0803新庄字岩山 岩山パークスキー場 ☎624-4476	①1/13㈯・20㈯ ②1/20㈯ ③1/27㈯・28㈰、全2回 10時～15時	スキーを学ぶ（①各回子2500円、保護者3500円②3000円③5000円。いずれもリフト代別途）	①各回20人※小学生以上の初心者と保護者②10人③なし ※小学生	①1/3㈬ ②1/9㈫ ③1/15㈰
初級クロスカントリースキー教室☆（＊1） 〒020-0642滝沢市中村47-10 市スキー協会の関広美さん ☎090-3367-8091	1/14㈰ 9時半～15時 ケッパレランド（雫石町）	クロスカントリーを学ぶ（2000円。別途1000円で用具貸し出し）	なし	1/10㈬
すくすくキッズ体操教室 ①パンダ組 ②うさぎ組 ③きりん組 ④コアラ組 〒020-0066上田三丁目17-60 盛岡体育館 ☎652-8855	①1/22～3/12、月曜、14時半～16時 ②1/23～3/6、火曜、10時半～11時半 ③1/26～3/2、金曜、14時半～16時 ④2/1～3/8、木曜、10時半～11時半	リズム体操やボール遊びなどの運動（１組①③5460円②④3840円） ※きょうだいの同伴の有無も記入	各17組※次の期間生まれの子と保護者①24年4/2～26年4/1②④25年4/2～27年7/31③23年4/2～25年4/1	1/4㈭
①れきぶん講座 **もりおか民俗風信帖** **②南部菱刺し体験** 〒020-0023内丸1-50 もりおか歴史文化館 ☎681-2100	①1/28㈰ ②2/4㈰ 13時半～15時半	①県立博物館元館長の金野静一さんが「遠野物語」を通し北国の冬文化について講演（無料）1019613 ②南部菱刺しでコースターを作る（1000円） 1021503	①50人 ②6人 ※小学生以上	①1/14㈰ ②1/19㈭
英語通訳講座≪冬≫ 〒020-8530内丸12-2 盛岡国際交流協会 ☎626-7524	2/1～3/8、木曜、全6回、18時半～20時、プラザおでって（中ノ橋通一）	プロの通訳者から通訳の心構えや実践的通訳を学ぶ（3000円）	20人 ※日常英会話ができる人	1/12㈮

＊１の教室は、普通はがきで申し込み。

広告

オール女性スタッフが、あなたの目指すキレイをサポート
さくら美容形成クリニック
［診療科目］美容皮膚科・美容外科・形成外科
美容に関する相談を受け付けております。お気軽にご相談ください。
Twitter始めました @sakurakeisei



院長
田﨑 治子

0120-777-392
［診療時間］10:00～19:00［定休日］不定休
〒020-0034 盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F
HP http://sakura-keisei.jp/



広告

正社員・パート・アルバイト求人情報サイト おしごと発見 T-SITE
求人広告募集中！ 年間定額制 60,000円（税別）
年間何度使っても60,000円、掲載もスピーディーに対応します。
TSUTAYAやTポイント等を展開する、カルチャアコンビニエンスクラブグループ（CCC）のネット総合サイト「T-SITE」の圧倒的な集客力を生かして、貴社の求人をお手伝いします。
http://job.tsite.jp
お問い合わせ・お申し込みは
Natural Com. ナチュラルコム株式会社
岩手県盛岡市盛岡駅前通13-23阿部ビル4F
TEL 019-652-9190 FAX 019-652-9130
E-mail:office@naturalcom.jp URL:http://www.natural.com