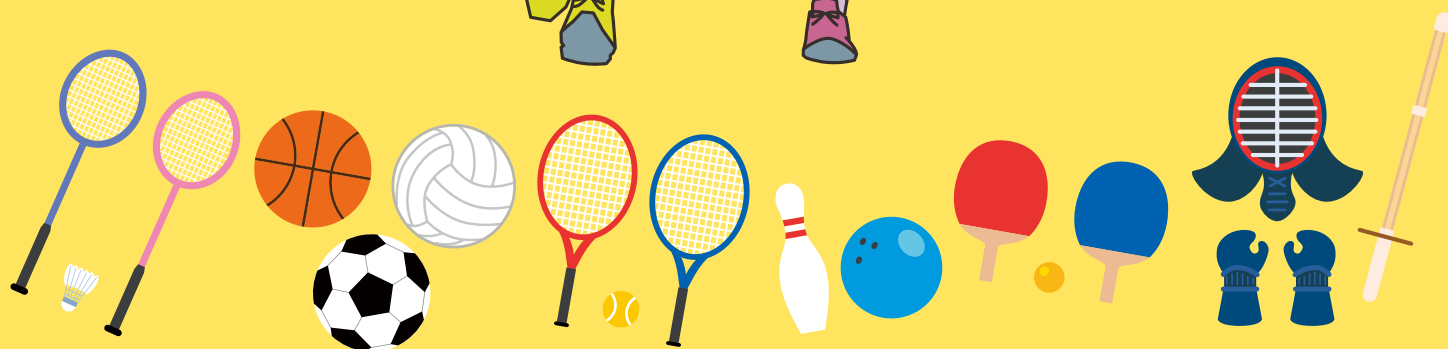


2023

健康スポーツはじめてませんか！

盛岡の健康づくり お役立ちガイド



このリーフレットは、〆世界につながるまち盛岡、市民会議団体活動事業促進費の助成を受けて制作しています。



運動やスポーツをやってみたいと 考えているあなたへ



どこで
なにが
できるの?



このガイドは
健康スポーツ
の窓口です!



詳細は
QRコードで
検索!



自分に合った
健康づくり教室を
見つけよう!

このガイドは、盛岡市内で運動やスポーツができる
公的な団体や施設のプログラムをご紹介します!

対象はアイコンで分けています!



ジュニア教室



一般教室



シニア教室



サークル活動

●このリーフレットに掲載されている情報は、予告なく変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

もりスポネット

(一社) 盛岡市総合型地域
スポーツクラブ連絡協議会

盛岡市上田3-17-60 盛岡体育館内

「もりスポネット」は、平成28年12月に設立された一般社団法人盛岡市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会の通称です。協議会は、盛岡市にある8つの総合型が連携して組織されています。

身近な地域で気軽に参加！ 総合型地域スポーツクラブを紹介します

「総合型地域スポーツクラブ」は、身近な地域でスポーツに親しむことができるスポーツクラブで、2000年に国のスポーツ振興基本計画で政策として全国に育成が進められているスポーツクラブです。●多世代(世代や年齢の多様性)：子どもから

高齢者まで、あらゆる世代の人々が●多種目(種目の多様性)：様々な種目のスポーツを愛好する人々が●多志向(技術レベルの多様性)：競技初心者からトップレベルまで、それぞれのレベルや志向に合わせて参加できるという3つの特徴があります。

特定非営利活動法人 まつぞのスポーツクラブ

盛岡市西松園3-19-4松園テニスコート内
TEL(平日のみ)・FAX/019-663-9280
E-mail/head@matsusupo.net
HP/http://matsusupo.net



HP

- テニス ●ニュースポーツ ●笑顔ひまわりいきいき(介護予防教室) ●トレッキング ●ママとベビーのハッピータイム
- ノルディックウォーキング ●バドミントン ●ソフトバレーボール ●ボッチャ ●グラウンドゴルフ
- jr陸上 ●jrサッカー ●jrバスケットボール ●ボール遊び・ボール運動 ●親子ペイント
- jrソフトテニス ●jrテニス ●jr卓球 ●jrバドミントン

コムスポクラブ東厨川

盛岡市前九年3-9-37 盛岡市屋内ゲートボール場内
TEL・FAX/019-641-8484
E-mail/comispo.hk@jewel.ocn.ne.jp
HP/https://sites.google.com/view/komisupoclubhk



HP

- 小学生テニス教室(中級・初心者) ●ミニバス教室 ●剣道・居合道教室 ●軽体操教室 ●ボウリング
- ラージボール卓球 ●ニュースポーツ ●グラウンドゴルフ ●ソフトボール ●レディステニス教室(初級・中級)

特定非営利活動法人 いーはとーぶスポーツクラブ

盛岡市本町通2-14-28
TEL/019-622-1110 FAX/019-601-6541
E-mail/ihatov@iisp.jp
HP/http://www.iispo.jp/



HP

岩手の四季をスポーツで楽しもう！運動が好きになる スポーツを楽しむ教室！いつかはイースポからオリンピック選手を！

- イーはとーぶ自然スポーツ塾 ●川遊び・スキー学舎 ●スポ少乗馬 ●スポ少スポーツウエルネス吹矢 ●陸上教室 ●体操教室
- ハンドボール教室 ●ダンス教室 ●バドミントン教室 ●フットサル教室 ●スポーツウエルネス吹矢、ボッチャなど
- 水泳教室 ●ミニバス教室 ●からだあそびクラブ ●ニュースポーツ出前講座いたします

一般社団法人 Bondsスポーツクラブ

盛岡市川目町12-15(中村方)
TEL/090-8925-5812
E-mail/bondsnakamura@gmail.com
HP/https://bspo-morioka.com



HP
facebook
instagram

- 「運動楽しい！」からだ塾 ●「カラダもココロもスッキリ！」ヨガ・ピラティスやコンディショニング ●「子育て応援！」イキイキ親子
- 「健康貯筋」笑顔ひまわり仁王教室、あひるの会 ●その他子供会やPTA、町内会向け等、出前講座承ります

身近な地域で気軽に参加！ 総合型地域スポーツクラブを紹介します

特定非営利活動法人 3D SPORTS

盛岡市紺屋町6-31丸中産業ビル204
TEL/070-5328-5904
E-mail/npo3dsports@willcom.com
HP/http://3dsports.jimdofree.com



HP

●鉄棒、跳び箱、マット、縄跳び、陸上競技、球技などを
一年を通して体験し、心も体も頭も刺激を与える運動教室



見前地区 総合型スポーツクラブ

盛岡市津志田14-19-1
TEL・FAX/019-637-2219
E-mail/
tonan-taliku@ec4.technowave.ne.jp



- 地区民スポーツ交流会
- パークゴルフ
- ソフトボール
- ニュースポーツ
- ソフトバレー
- ゲートボール
- テニス教室
- 健康ウォーキング
- 健康体操教室
- エアートランポリン教室

特定非営利活動法人 たますぽ

盛岡市巻堀字幅下61
TEL・FAX/080-6424-0769
E-mail/tamasupo1@gmail.com
HP/http://www.tamasupo.club



HP

- ハタヨガ
- ピンコロ教室
- ヨガ
- ZUMBA
- キッズ・小学生タグラグビー
- かんたんシリーズ (エアロ・ステップ・筋トレ・美BODY)

LINX盛岡スポーツクラブ

盛岡市南大通1-10-19 オーベル河南2F TEL/090-2887-0013
E-mail/mailto:azbell.125@outlook.com

- 陸上4クラス (未就学・1～3年・4～6年・中学1～3年)
- バレーボール2クラス (1～3年・4～6年)
- サッカー (中学1～3年)

もりスポMOVE

手軽に家庭でできる 健康づくり動画



①親子で楽しく健康づくり
「逆の「アラ」」
お子さんから目を離さず
手でお子さんの
体に触れているように。



②椅子に座ったまま
「簡単タオル体操」
無理のない体操を
心掛け、運動を
楽しんでください。

※掲載プログラムの他に
気軽にできる健康づくり
動画を公開しています。

HP/http://www.morispo.net/2022/01/14/morispomove/

公益財団法人 盛岡市スポーツ協会

市内の競技団体等とスポーツ少年団を統括し、市の主要なスポーツ施設の「指定管理者」として管理運営し、加盟団体などの協力を得ながら独自のスポーツ教室等を開催しています。事業対象は目安です。開催時期等も含めて詳細は各施設までお問い合わせ下さい。

盛岡市本宮5-4-1 盛岡市総合アリーナ内
TEL/019-601-5700 FAX/019-658-1214



スポーツ協会

スポーツ教室大会等

盛岡タカヤアリーナ(盛岡市総合アリーナ)

盛岡市本宮5-4-1 TEL/019-658-1212 FAX/019-658-1214
E-mail/arena@morioka-sport.or.jp

- 卓球教室 (18歳以上)
- 健康運動教室 (65歳以上)
- ベビママふいっとねす教室(親子)

盛岡市立総合プール

盛岡市本宮5-3-1 TEL/019-634-0450 FAX/019-634-0470
E-mail/so-go-pool@morioka-sport.or.jp

- 水泳教室 (18歳以上)
- 幼児水泳教室 (4～6歳の幼児)
- 水中運動・アクアビクス教室 (18歳以上)
- キッズ体育教室(4～6歳)
- ジュニア体育教室(小学1・2年)
- ジュニアヒップホップ教室 (6歳～小学4年)
- ヨガ教室 (18歳以上)
- ピラティス教室 (18歳以上)
- フィットネス教室 (18歳以上)
- 水球教室 (小学生以上)
- マスターズ教室 (18歳以上)
- 障がい者スポーツ教室 (小学生)

みちのくコカ・コーラボトリングリンク(盛岡市アイスリンク)

盛岡市本宮5-3-3 TEL/019-601-5001 FAX/019-635-8323
E-mail/icerink@morioka-sport.or.jp

- カーリング教室 (小学生以上)
- こどもアイスホッケー教室 (幼児・小学生)
- スケート教室 (小学生以上)

盛岡体育館

盛岡市上田3-17-60 TEL/019-652-8855 FAX/019-652-7557
E-mail/moriokataiikukan@morioka-sport.or.jp

- キッズ体操教室 (幼児)
- ヨガ教室 (一般)
- エアロビクス教室 (一般女性)
- すわってエクササイズ教室 (中高年)
- バドミントン教室 (一般初心者)
- ベビーマッサージ教室 (親子)
- ピラティス教室 (18歳以上)
- キックボクシング教室 (小学生以上初心者)
- キッズダンス教室 (幼児)
- チアエクササイズ教室 (一般女性)※お子様連れOK

盛岡市立武道館

盛岡市住吉町3-12 TEL/019-654-6801 FAX/019-654-6801
E-mail/siritubudoukan@morioka-sport.or.jp

- 幼児スポーツ教室 (幼児・年中・年長)
- 小学生スポーツ教室 (小学1～6年生)
- ヨガ教室 (18歳以上)
- ピラティス教室 (18歳以上)
- パラスポーツ体験 (障がい者ほか)
- シニア筋力アップ教室 (55歳以上)
- ズンバダンス教室 (18歳以上)
- シェイプアップ教室 (18歳以上)

公益財団法人 盛岡市スポーツ協会

盛岡市弓道場

盛岡市加賀野4-18-27 TEL/019-654-6801(盛岡市立武道館) ●弓道体験会 (小学6年生以上)  
E-mail/siritubudoukan@morioka-sport.or.jp

いわぎんスタジアム(盛岡南公園球技場)

盛岡市永井8-65 TEL/019-632-3344 FAX/019-639-5515
E-mail/m.kouen@morioka-sport.or.jp

●サッカー教室  ●ラグビー教室  ●障がい者ラグビー練習会   ●障がい者サッカー練習会  
(幼児・小学生) (小学生・中学生) (小学生以上) (小学生以上)

盛岡市立太田テニスコート

盛岡市上太田穴口4-3 TEL/019-658-0113 FAX/019-658-0113 E-mail/o-tatc@morioka-sport.or.jp
●シニアテニス教室  ●パラテニス教室 
(60歳以上) (障がい者)

盛岡市渋民運動公園

盛岡市川崎字川崎1-1 TEL/019-683-1636 FAX/019-683-1636 ●小学生水泳教室 
E-mail/shibu-taiikukan@morioka-sport.or.jp (小学生)

盛岡市立生出スキー場

盛岡市下田字生出1350 TEL/019-683-1636(渋民体育館) ●スキー・スノーボード教室 
E-mail/shibu-taiikukan@morioka-sport.or.jp (小学生・中学生)

健康づくりが楽しめる施設を紹介します!

※各教室の詳細は、施設に直接ご確認ください。

盛岡市余熱健康増進センター ゆぴあす

盛岡市上田字小鳥沢148-103 TEL/019-662-1414 FAX/019-662-1416

【水泳教室】

●スイミング  ●成人初心者  水泳教室  ●アクア  エクササイズ  ●アクア  ウォーキング 
●幼児  ●小学生  ●小学生 
水泳教室 初級教室 チャレンジコース

【フロア教室】

●やさしい  ●筋力アップ  ●はじめての  ●カラダ  ●身体も心も  ●香る朝ヨガ 
ピラティス かんたんエアロ 太極拳 メンテナンス入門 リフレッシュ
●メディカルプランナー  ●かんたん  ●エアロ  ●ココロとカラダ  ●シェイプアップ 
によるキラキラ体操 ステップエクササイズ ビクス ととのうヨガ ボクシング
●キッズ  ●癒しの  ●ボディメイク  ●ZUMBA  ●選べるレッスン 
ダンス 夜ヨガ ダンスエアロ (選択可能な水泳教室もあり)



HP



健康づくりが楽しめる施設を紹介します!

※各施設のスポーツメニューの詳細は、各施設に直接ご確認ください。

サンライフ盛岡

盛岡市仙北2-4-12 TEL/019-635-9600

E-mail/sunlife@iding.org

●スポーツメニュー(施設利用者開催)

太極拳/新体操教室/フォークダンス・レクリエーションダンス/ヨーガ・ヨガ/卓球/
チアダンス/ピラティス/少年サッカー/リズム体操/幼児・児童体育教室



HP



教室

ふれあいランド岩手

盛岡市三本柳8-1-3 総合受付TEL/019-637-1000 スポーツ受付/019-637-4469

E-mail/ssg@fureailand.jp

●スポーツメニュー

水中運動/リズムダンス/アーチェリー教室/スポーツレクリエーション/シニアエクササイズ



HP



教室



公益財団法人 岩手県スポーツ振興事業団

県営体育施設の指定管理者として、各施設において、生涯スポーツにかかわるさまざまな魅力ある事業を豊富に取り揃えております。開催時期等も含めた詳細については、HPよりご確認ください。各施設までお問い合わせください。

[管理施設]

- 県営運動公園(管理事務所) 盛岡市みたけ1-10-1 TEL/019-641-1127
- 県営体育館 盛岡市青山2-4-1 TEL/019-647-1010
- 県営武道館 盛岡市みたけ3-24-1 TEL/019-641-4577
- 県営スケート場 盛岡市みたけ5-9-1 TEL/019-641-1530
- 御所湖広域公園艇庫 盛岡市繁除キ4-1 TEL/019-689-2265
- 勤労身体障がい者体育館 盛岡市青山4-12-31 TEL/019-645-2187



HP

[事前申込や予約不要の当日参加で楽しめるイベント・運動教室]

- 県営体育館 (第2火曜日: スポーツしNight 18:30~20:30 300円 バドミントン、バスケ、卓球などで遊び放題)
- 県営運動公園 (第4火曜日: スポーツしNight 18:00~21:00 100円 トラックとフィールド芝生を開放 ボール可)
- 県営武道館 (通年: スポ振ぶらんちクラブ 曜日ごとに様々なプログラムを用意)
- 県営スケート場 (11~3月の土曜・祝日: キッズonサタデー&ホリデー 中学生以下は無料)

[親子で楽しめるイベント] ※事前申込必要

- 県営運動公園 (5月: 親子ランニング教室/夏休み: 1dayキッズサッカースクール/3月: ボルダリング体験会)
- 御所湖広域公園艇庫 (4月: 湖上ウォークラリー/6月: ファミリーカーン教室/10月: カヌーマラソン)

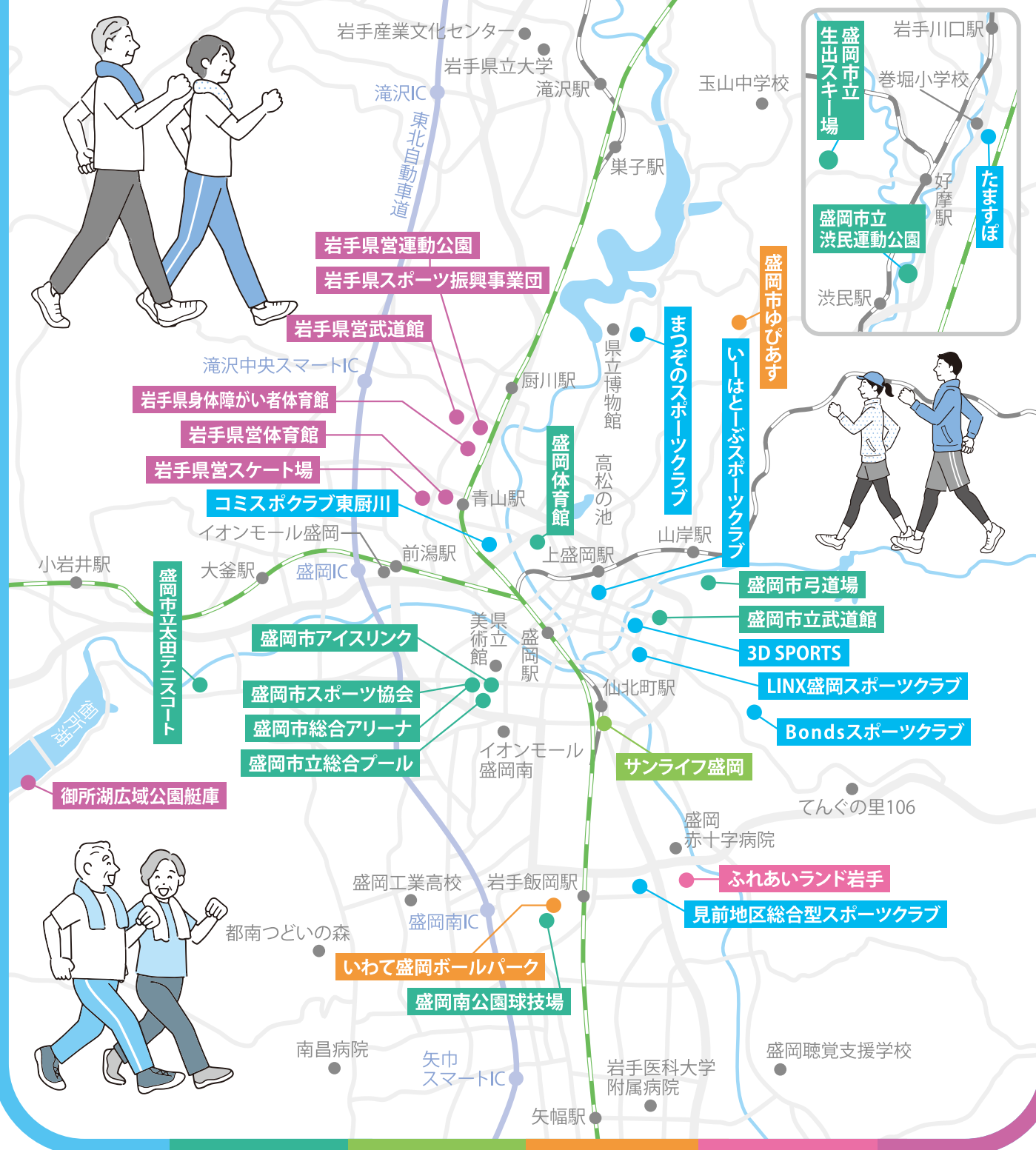
[レクリエーションスポーツ・パラスポーツ体験] ※事前予約必要

- 勤労身体障がい者体育館 (10月: レクスボ体験会/12月: 車いすバスケットボール体験会/ 2月: アーチェリー体験会)



※ここに記載されているほかにもたくさんのイベントを用意しております。詳しくは、HPをご覧ください。

盛岡の健康づくりお役立ちガイドマップ



●お住まいのお近くの公民館や地区活動センターでも健康づくり教室を行っております。
直接、公民館や地区活動センターにお問い合わせください。

●このリーフレットに掲載されている情報は、予告なく変更する場合があります。あらかじめご了承ください。
新型コロナウイルス感染症をはじめとする感染症予防のため、ご利用いただく皆さまには以下の注意事項にご協力をお願い致します。
●マスクの着用 ●手指消毒 ●発熱等症状のあるお客様は、恐れ入りますがご利用を控えて頂きます。

企画・制作／もりスポネット(一般社団法人 盛岡市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会) 〒020-0066 盛岡市上田三丁目17-60 盛岡体育館内
お問い合わせ／Email: morispo.net@gmail.com