



安原地区だより

松本市広報 R7-7

第 002号

R7年10月1日

発行元 安原地区地域づくりセンター・公民館、安原地区福祉ひろば事業推進協議会 住所〒390-0802 松本市旭2-11-13

連絡先 <公民館・地域づくりセンター TEL 39-0701> <福祉ひろば TEL 33-0168> <共通 FAX 39-0702>

第25回 安原地区文化祭・ひろば祭り 開催します！

公民館利用サークルさんによるステージ発表会、サークル・学校の児童・生徒さんの作品展示を行います。また、軽食喫茶、パンや野菜の販売、各種体験コーナーも同時開催。

ステージ発表会を観覧いただいた方は、「大福引会」に挑戦できます。

皆さん、ぜひふるってご参加ください。



日時 **10月18日(土) 9:30~16:00**

場所 安原地区公民館・福祉ひろば

内容 ステージ発表、軽食・喫茶、体験・販売、大福引会(ステージ発表を観覧された方)



別刷りのチラシ(全戸配布)も要チェック！！

ふれあい健康教室 10月21日(火)13:30~

「町別チーム対抗 わいわいモルック」

ひろばの「わいわいモルック」に参加されてる方も、初めて挑戦する方も町会を代表して戦いましょう！

(人数が少ない町会は職員が助っ人に入ります…)

優勝チームにはささやかな賞品を用意します



保健師に健康相談ができます

人権啓発推進講演会

木下尚江はあの激動の時代をどう生きたか？

松本天白町に生まれた木下尚江は、弁護士・新聞記者として活躍しつつ、普通選挙運動にも参加しました。

様々な人との出会い、葛藤と悩み。

明治から昭和初期を駆け抜けた尚江の人生について探っていきます。



日時
場所
講師

10月25日(土) 14:00~15:00

安原地区公民館 大会議室

桜井 政男 氏(今井公民館 文化委員)

(安原地区人権啓発推進協議会・同 まちづくり協議会文化部会 主催)



別刷りチラシ(回覧板)も要チェック！！

参加費無料、お申込み不要です。お気軽にお越しください

手芸の時間 10月2日(木) 9:30~

「リメイクの帽子のつづき」と「和柄のポーチ」
〈メガネ お針箱〉

わいわいモルック

10月3日(金) 13:30~



<10月は市民歩こう運動推進強化月間です>

ウォーキング 10月6日(月) 9:30~

「元気に歩きましょう！」



人気の講座
です!

リズムで脳のストレッチ♪
10月20日(月)10:00~

いきいき百歳体操 毎週水曜日 9:30~

10月は 1日・8日・15日・22日

※29日(水)は配食準備会場のためお休みです

白馬五竜高山植物園に行ってきました

カライトソウやクロマメノキ…
秋の始まりを感じさせる
高山植物園を散策しました



子育ての集い

10月7日(火) 10:30~

「西沢先生のおやこ体操」

月齢に合わせた動きでおやこが触れ合う
指導/ 西沢啓子先生

10月28日(火) 10:30~

「ハロウィンの衣装を作りましょう」

身近にあるもので可愛くハロウィンらしく!



~9月のひろばの様子から~



「フレイル講話」でお口の
健康とお薬について学
びました。オブラートの
使い方に興味津々。

体操 10月27日(月)13:30~

※今月から開始時間が午後になります

ミュージックベルはお休みです

「ひろばで小さな個展」

10月は大人のぬり絵を展示します



9月の手まり展の様子です



ひろば単発講座 **「ひろば朗読会」**

11月4日(火)13:30~

毎年心待ちにされている方も多し、武者さんの朗読会のお知らせです

令和2年の秋からはじまり、6回目を迎えます

~みなさんどうぞお楽しみに~

1.「松風」作 竹西 寛子 2.「出発」作 石田 衣良

朗読/ 武者 賢次郎

パソコン教室(第43回)

普段使っているパソコンの基本操作から Word や Excel の使い方等、毎回講座の内容を変えて学んでいきます。

日時 **10月14日(火)13:30~**
28日(火)13:30~

場所 安原地区公民館 視聴覚室

内容 Word 基本操作

~用紙の設定から印刷~

講師 山川 豊 先生

参加費 無料

持ち物 あればご自身のパソコン

※お申込み不要。お気軽にお越しください



男のストレッチ講座

筋肉を伸ばす“ストレッチ”と筋肉を鍛える“トレーニング”を自分のペースでやってみましょう

日時 **10月9日(木)13:30**

場所 安原地区福祉ひろば

講師 すがの鍼灸整骨院

高橋 達也 先生



お悩み解決!

スマホ使い方相談会

スマホで操作方法が分からない方、基本的な使い方について、個別相談に乗ります!

まち歩きができる無料 LINE アプリ MEGURY(メグリー)の操作方法のレクチャーやスマホに関する話題を取り上げます。

10月はお休みします

次回は11月19日(水)になります

暑い時期が続きますが、早朝や夜は肌寒い日も。急な気温変化に注意しましょう。



公民館だよりや公民館情報は市公式HPで随時更新しています!

ご興味のある方は

安原地区公民館



で検索!

~防災豆知識~ 台風・集中豪雨

災害はいつ起きるか分かりません。

台風、ゲリラ豪雨や強風に備えましょう。



★★★★日頃の備えをチェック!★★★★

- テレビやインターネット等から最新の気象情報を入手
- 非常用持出袋の点検、避難場所・避難経路の確認
- 断水・停電に備え飲料水備蓄や非常用照明を点検
- 家のまわりも要チェック!

・ 植木等の整理整頓

・ 雨どいや排水溝の掃除

★★★大雨・強風が起こり始めたら…★★★

■ むやみに外出しないこと

■ 河川には近づかないこと。洪水情報には特に注意

ふと気が付いたタイミングで、防災食の買い出しや非常用持出袋の点検をする等、こまめな防災ができると良いですね。(松本市ホームページもご覧ください)

告知

あさばのウォークラリー2025

11月15日(土)開催決定!

詳細は次号にてお知らせします



左のQRコードを読み取るだけで簡単にアクセスできます!

令和7年10月の安原地区公民館・福祉ひろばの予定

日	曜	福祉ひろば	公民館
1	水	9:30～いきいき百歳体操 13:30～短歌	
2	木	9:30～手芸の時間	
3	金	13:30～わいわいモルック	
4	土		
5	日		
6	月	9:30～ウォーキング 13:30～詩吟	
7	火	10:30～おやこ体操	
8	水	9:30～いきいき百歳体操 13:15～歌声ひろば	
9	木	13:30～男のストレッチ講座	
10	金		13:30～歴史研究会
11	土		
12	日		
13	月	祝日(スポーツの日)	
14	火	10:00～ヨガ教室	13:30～パソコン教室
15	水	9:30～いきいき百歳体操	
16	木	10:00～大人のぬり絵	
17	金	文化祭・ひろば祭り前日準備	
18	土	第25回安原地区文化祭・ひろば祭り	
19	日		
20	月	10:00～リズムで脳のストレッチ♪ 13:30～詩吟	13:30～スローストレッチ教室
21	火	9:30～ひろば企画会議 13:30～ふれあい健康教室「町別モルック」	
22	水	9:30～ピンキラ安原・いきいき百歳体操(視) 13:15～歌声ひろば	
23	木	館内清掃日	
24	金	13:30～安原井戸端・デジカメ百景	
25	土		
26	日		
27	月	10:00～ヨガ教室・13:30～体操	13:30～スローストレッチ教室
28	火	10:30～子育ての集い企画「ハロウィン衣装」	9:30～パソコン教室
29	水	民生委員さん 配食準備会場	
30	木	民生委員さん 配食準備会場	
31	金		

☆しなの木教室パン販売
(原則、毎週木曜日11:50～)
10月2日、9日、16日、23日、30日

☆ふれっ手いなり寿司・鶏からあげ販売
(原則、第4金曜日11:30～)
10月24日(金)