

安原地区だより

松本市広報 R7-7

第 003号

R7年11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>



あさばのウォークラリー2025

開催します！

チェックポイントを巡り、歴史の謎を解き明かそう

5回目となる今回は、地元【城下町安原】の文化財・史跡を再確認するウォークラリーとなります。終了後は、おいしい豚汁とおにぎりの提供、さらに恒例のくじ引き大会があります。

ご家族やお友だちと一緒にふるってご参加ください。

日時 **11月15日(土)**

10:00受付開始 10:30～ウォークラリー開始 13:00終了予定

集合場所 安原地区公民館 2階大会議室にお集まりください

参加費 無料(定員60人。先着順になります)

持ち物 筆記用具、動きやすい服装、各自必要なもの

申込み 11月4日(火)～11月12日(水)

※受付時間 平日9:00～17:00

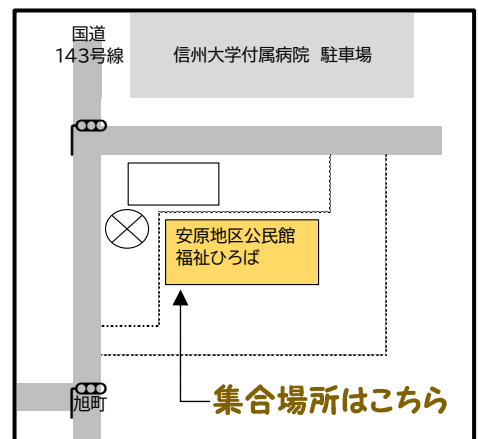
安原地区公民館(TEL39-0701)か

安原地区福祉ひろば(TEL33-0168)まで

ご連絡ください

諸注意

- ・ お車でお越しになる方は、公民館敷地駐車場か、信州大学付属病院駐車場にお停めください。
- ・ 悪天候の場合、開催を中止します。



主催 あさばのウォークラリー2025実行委員会

●お問合せ先 松本市安原地区公民館(0263-39-0701)、同 福祉ひろば(0263-33-0168)

ふれあい健康教室 11月18日(火)13:30～

「高齢者交通安全教室」



車を運転する時、自転車に乗る時、歩く時それぞれの注意点を楽しい寸劇で教えて頂きます。事故を起こさないよう、事故に巻き込まれないよう学びましょう



保健師に健康相談ができます



ひろば単発講座「ひろば朗読会」 11月4日(火)13:30～



深まる秋、武者さんの朗読が心に沁みます
朗読/ 武者 賢次朗

手芸の時間 11月6日(木) 9:30～

「新巻シャケ」材料費は400円です
持ち物〈メガネ お針箱 綿〉



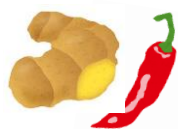
わいわいモルック

11月7日(金)13:30～

ウォーキング 11月10日(月)

※今月から10:00開始です

「松本城にのぼりましょう！」



八幡屋礒五郎さんの 「七味ブレンド講座」

11月11日(火)13:30～

皆さんの台所に必ずある八幡屋礒五郎さんの
七味缶、お好みの材料をブレンドして、オリジナ
ル七味缶を作ってみませんか

定員/20名 参加費/1000円

お申込みは福祉ひろば電話33-0168まで

リズムで脳のストレッチ♪

11月17日(月)10:00～

人気の講座
です！

いきいき百歳体操 毎週水曜日 9:30～

11月は 5日・12日・19日・26日です

子育ての集い

11月4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

11月25日(火) 10:30～

「安心おやつ」

成長期に安心して食べられるおやつのヒントを
いただきます

指導/松本市健康づくり課管理栄養士

保健師に育児相談ができます

カフェ「あさば野」

11月14日(金)11時オープンです

お菓子と安原焙煎コーヒーで150円です

「介護相談は13時半～15時まで」

対応/中央北包括支援センター



体操 11月10日(月)13:30～

ミュージックベル

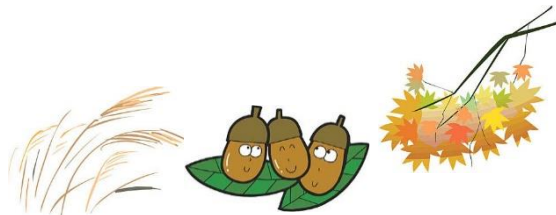
11月21日(金) 10:00～

あさばの映画観賞会



11月27日(木)13:30～

役所広司 主演 「パーフェクト デイズ」



「ひろばで小さな個展」

11月は編み物を展示します お楽しみに

パソコン教室(第44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 11月 11日(火)13:30～
25日(火)13:30～

場所 安原地区公民館 視聴覚室

内容 Word 基本操作
～文書入力と色々～

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



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。

日時 11月 19日(水)13:30～

場所 安原地区公民館 視聴覚室

講師 天白琥珀会

参加費 無料

定員 5～6 名程度 ※要申込

持ち物 ご自身のスマートフォン

※お申し込みについて

11/18(火)までに安原地区公民館までご連絡ください(受付時間 平日9:00～17:00)



風邪、インフルエンザ、コロナウイルスには
予防が第一! まずは手洗い、消毒、換気を!



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 11月 13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



大人気! パンとスイーツ教室

おいしいパンとスイーツを一品ずつ作る教室です。参加者のみなさんが和気あいあいとなってパンづくりを楽しめます!

日時 11月28日(金)9:30～

場所 安原地区公民館 料理実習室

内容 かぼちゃプリンとフラワーパン

講師 高梨 雅子 先生

参加費 700円

定員 12名 ※要申込

持ち物 エプロン、三角巾、手拭き
持ち帰り用タッパ



※お申し込みについて

11/10(月)～21(金)までに安原地区公民館までご連絡ください(受付時間 平日9:00～17:15)

■図書委員会からのお知らせ

11月12日(水)に公民館図書コーナーの入れ替えを行います。未返却本が多数ありますので、11月11日(火)までにご返却願います

■子ども会育成会安原地区もちつき大会

12月7日(日)10:00～ 雨天決行

“うす”と“きね”でおもちつき!

皆さんふるってご参加ください



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!



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11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	土		
2	日		
3	月	祝日(文化の日)	
4	火	10:30～おやこ体操 13:30～武者さんの朗読会	
5	水	9:30～いきいき百歳体操 13:30～短歌	
6	木	9:30～手芸の時間	
7	金	9:30～体サポ集会 13:30～わいわいモルック	
8	土		
9	日		
10	月	10:00～ウォーキング※10:00～になります 13:30～体操	13:30～スローストレッチ教室
11	火	10:00～ヨガ教室 13:30～七味ブレンド講座	13:30～パソコン教室
12	水	9:30～いきいき百歳体操 13:15～歌声ひろば	
13	木	10:00～カフェ準備 13:30～男のストレッチ講座	
14	金	11:00～カフェ「あさば野」オープン	
15	土	10:00～あさばのウォークラリー2025	
16	日		
17	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
18	火	9:30～ひろば企画会議 13:30～ふれあい健康教室「高齢者交通安全」	
19	水	9:30～いきいき百歳体操	13:30～スマホ使い方相談会
20	木	10:00～大人のぬり絵	
21	金	10:00～ミュージックベル	13:30～歴史研究会(松本市文書館見学会) ※一般の方も参加可能です。
22	土		
23	日	祝日(勤労感謝の日)	
24	月	振替休日	
25	火	10:30～子育ての集い「安心おやつ」	13:30～パソコン教室
26	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	
27	木	13:30～あさばの映画観賞会「パーフェクトデイズ」	館内清掃日
28	金	13:30～安原井戸端・デジカメ百景	9:30～パンとスイーツ教室
29	土		
30	日		

☆しなの木教室パン販売
(原則、毎週木曜日11:50～)
11月27日(木) ※11月は1回のみです

☆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～)
11月28日(金)