



安原地区だより

松本市広報 R7-7

第 004号

R7年12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>

ふれあい健康教室 12月16日(火)13:30～

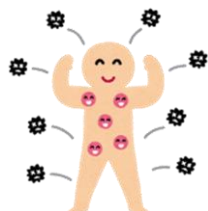
森永乳業(株)腸活セミナー開催

〈腸内フローラから健康に〉

腸年齢チェックなどをおとして、大腸に大切なビフィズス菌や

腸活についてお話いただきます

講師/森永乳業健康サポート栄養士



保健師に健康相談ができます

松本伝統工芸を学ぼう

押絵でつくる干支の壁飾り講座

松本地域で明治中頃から武家の女性の趣味や習い事として盛んだった押絵雛づくり。大正・昭和で一旦途絶えてしまうも、S30年代頃から三村人形店を初めとする押絵雛愛好家により復元制作されています。押絵の技法を学びながら、来年の干支《午年(うまどし)》の壁飾りを作ります。

○日 時 12月18日(木) 13:00～17:00

○場 所 安原地区公民館 2階視聴覚室

○内 容 開運飛躍の跳ね馬

○講 師 ベラミ人形店 三村 隆彦 さん

○材料費 1,500 円(1セット)

※別売りで色紙掛け(寸松庵サイズ)

1枚990円で購入可

○持ち物 ハサミ、マチ針、カッター、
押絵の道具(ご自宅にあれば)

○定 員 20名程度(先着順)

12/1(月)～受付開始(平日9:00～17:00)



バス視察研修を実施します!

駒ヶ根・伊那探訪

～長野県内の戦争遺構を探る旅～

安原地区人権啓発推進協議会の主催によるバス研修。県内に残された戦争遺構や歴史施設を訪問し、平和について考えます。

今回は旧陸軍の秘密機関「登戸研究所」が疎開した駒ヶ根市と、陸軍伊那飛行場の特別展示中の伊那市を訪問します。

○日 時 12月 25日(木)

8:00 出発、16:30 公民館 着
(7:45安原地区公民館に集合)

○訪問先 登戸研究所平和資料館
かんてんぱぱガーデン(昼食)
伊那市創造館

○参加費 1,800円(昼食代)

○定 員 18人(先着順)

※暖かい服装でお越しください

受付期間12/1(月)～19(金)(平日9:00～17:00)



令和8年1月18日(日) 安原地区新年祝賀会

地区にお住まいの方でしたらどなたでもご参加できます。
詳細は翌月号をご覧ください



ウォーキング 12月1日(月)
「元気に歩きましょう！」

手芸の時間 12月 4日(木)
9:30～

「新巻シャケを仕上げます」
持ち物〈メガネ お針箱 綿〉



わいわいモルック
12月5日(金) 13:30～

カフェ「あさば野」

12月12日(金)11時オープンです
シフォンケーキと
安原焙煎コーヒーで150円です



12月恒例の美味しい
シフォンケーキです！

「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

公民館・ひろば大掃除にご協力ください



～来年も気持ちよく過ごせるために～

12月13日(土)10:00～
持ち物 ゴム手袋

リズムで脳のストレッチ♪
12月15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～
12月は 3日・10日・17日・24日です

ヒートショックと脱水に注意しましょう

ヒートショックとは…

室温の急激な変化で血圧が大きく変動し、
心筋梗塞や脳梗塞、めまいや失神などの
症状が現れることです また、冬でも水分
を適度に摂って潤いを意識しましょう

子育ての集い

12月2日(火) 10:30～
「西沢先生のおやこ体操」



月齢に合わせた動きで赤ちゃんが触れ合う時間
指導/ 西沢啓子先生

12月23日(火) 10:30～
「クリスマスのお楽しみ会」

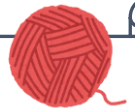
※年間予定表と内容が変わっています
お話 / 中央図書館の皆さん
保健師に育児相談ができます



体操 12月8日・22日(月)13:30～
ミュージックベル

12月19日(金) 10:00～

「ひろばで小さな個展」



来年もお楽しみに



パソコン教室(第45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 12月 9日(火)13:30～
23日(火)13:30～

場所 安原地区公民館 視聴覚室

内容 Word 基本操作

～文書入力と難読文字～

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 12月 17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

12/16(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)

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 12月 11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



■図書委員会からのお知らせ

公民館図書コーナーの書籍を入替しました。

新しい本が皆さまをお待ちしています。

お気軽に公民館までお越しください。



■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



■あさひ会(公民館利用者の会)からのお知らせ

12月13日(土)10:00から、安原地区公民館・福祉ひろばの一斉清掃を行います。皆さまのご協力をお願いします。(ご利用頻度の高い団体の代表者様あてにご協力のお願ひもしております)

安原地区公民館 館長職のご紹介

- ・ 地域の様々な課題を的確に捉え、どうすれば住み良い地域づくりができるかのサポート役です。
- ・ 町会や各団体、福祉ひろば等とのつなぎ役。また、公民館の管理、地区事業の実施に協力します。

※ご興味のある方は安原地区公民館・地域づくりセンターまで



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!



寒い時期は火の取扱いに注意!
急ぐ日も、足止め、
火を止め、準備よし!

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12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	月	10:00～ウォーキング 13:30～詩吟	
2	火	10:30～おやこ体操	
3	水	9:30～いきいき百歳体操 13:30～短歌	
4	木	9:30～手芸の時間	
5	金	13:30～わいわいモルック	
6	土		
7	日	安原地区子ども会育成会 もちつき大会	
8	月	13:30～体操	13:30～スローストレッチ教室
9	火	10:00～ヨガ教室	13:30～パソコン教室
10	水	9:30～いきいき百歳体操 13:15～歌声ひろば	
11	木	10:00～カフェ準備 13:30～男のストレッチ講座	
12	金	11:00～カフェ「あさば野」オープン	
13	土	安原地区公民館・福祉ひろば 年末一斉清掃	
14	日	旭町町会出前ふれあい健康教室	
15	月	10:00～リズムで脳のストレッチ♪ 13:30～詩吟	
16	火	9:30～ひろば企画会議 13:30～ふれあい健康教室「森永 腸活セミナー」	
17	水	9:30～いきいき百歳体操	13:30～スマホ使い方相談会
18	木	10:00～大人のぬり絵	13:00～押絵でつくる干支の壁飾り講座
19	金	10:00～ミュージックベル 13:30～安原井戸端・デジカメ百景	13:30～歴史研究会
20	土		
21	日		
22	月	10:00～ヨガ教室 13:30～体操	13:30～スローストレッチ教室
23	火	10:30～子育ての集い「Xmasお楽しみ会」	13:30～パソコン教室
24	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	
25	木	館内清掃日	館内清掃日 8:00出発 人権バス視察研修 駒ヶ根・伊那探訪
26	金		
27	土		
28	日		
29	月		
30	火		
31	水	大晦日	

☆しなの木教室パン販売
(原則、毎週木曜日11:50～)
12月11日(木) ※12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～)
12月26日(金)