



# 安原地区だより

松本市広報 R7-7

第 005号

R8年1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>



明けましておめでとうございます。

本年も安原地区地域づくりセンター・公民館・福祉ひろばをよろしくお願いいたします。

～職員一同～



新年  
謹賀

## 安原地区新年祝賀会 開催のお知らせ

新年会

安原地区の新年祝賀会は、安原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。  
おいしいお弁当とお飲み物をご用意。また、お楽しみ企画(余興)もごさいます。  
令和8年も良き一年となるよう、皆さんでお祝いしましょう！

○日 時 1月18日(日) 11:00～ (10:45 受付開始)

○場 所 安原地区公民館 2階大会議室

○参加費 お一人1,000円

※1/9(金)までに安原地区公民館(Tel39-0701)または  
安原地区福祉ひろば(Tel33-0168)までご連絡ください。  
(受付時間 平日 9:00～17:00)



## 2回連続企画 やさしい介護講座 ～介護保険制度の内容を理解しよう～

「介護度」ってどういう状態？

介護保険って何？

費用はいくら？

介護サービスはどういうものがあるの？

名前は知っているけれど、詳しいことまでは分からない介護保険。皆さまの素朴な疑問にお答えする講座を開催します。

どなたでもご参加できます。

(企画:社協安原地区支会)



○日 時 2月3日(火) 13:30～15:00

○場 所 安原地区公民館 2階大会議室

○内 容 要介護認定とサービス内容

介護度に合わせた利用サービスの具体例

在宅サービスと施設入所の費用の差 等

○講 師 松本市高齢福祉課職員

2回目は2月25日(水)13:30 から！

受付期間1/13(月)～(平日9:00～17:00)



ふれあい健康教室 1月20日(火)13:30～

## 「新春ゲーム大会」

動きやすい服装でご参加ください

保健師による健康相談が受けられます

何と言ってる  
でしょう？



落とさない  
ように...



## 初詣ウォーキング

1月5日(月) 10:00～



「今年も元気に歩けますように！」

お参りの後は暖かいひろばでお茶会です

## カフェ「あさば野」

1月9日(金)11時オープンです

お汁粉と  
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

## わいわいモルック

1月16日(金)13:30～

## リズムで脳のストレッチ♪

1月19日(月)10:00～



人気の講座  
です！  
1月から  
始めてみませ  
んか？

いきいき百歳体操 毎週水曜日 9:30～  
1月は 7日・14日・21日・28日です

毎月平均92名が  
参加しています！



## 感染症にご注意！！

この時期は、インフルエンザ等呼吸器  
感染症やノロウイルス等による感染性胃腸  
炎が流行ります。

こまめな手洗い・うがいをすると共に、  
日頃から栄養や睡眠を十分にとり、  
健康第一で免疫力も高め、  
予防していきましょう。



## 子育ての集い

1月27日(火) 10:30～

「西沢先生のおやこストレッチ」

月齢に合わせた動きで、

おやこが触れ合います

指導/ 西沢啓子先生

保健師に育児相談ができます



## 体操

1月26日(月)13:30～

## ミュージックベル

1月30日(金) 10:00～

「ひろばで小さな個展」

新年1月は写真を展示します

ご期待ください



## パソコン教室(第46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 1月 13日(火)13:30~  
27日(火)13:30~

場 所 安原地区公民館 視聴覚室

内 容 Word 基本操作

～文書入力と文章入力～

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 1月 21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

1/20(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)

## SNS型投資詐欺 被害多発中!!

著名人を名乗り投資に誘導する手口にご注意を

「必ずもうかる」、「元本保証」は全てウソ!

“疑う勇氣”で詐欺は防ぎましょう!!

## 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 1月 29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



笑顔で「おはよう!」

## 旭町小・中学校あいさつ運動

児童・生徒の皆さんが新年を元気よく迎えられよう、校門で「おはようございます」のあいさつをします。

地区の方でしたらどなたでもご参加できます。

皆さんのご協力をお願いします。

○旭町小学校(場所:小学校西門前)

1月 8日(木) 7:30~

○旭町中学校(場所 中学校正門前)

1月 7日(水) 7:45~



## 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 1月30日(金)9:30~

場 所 安原地区公民館 料理実習室

内 容 ピザと水ようかん

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



受付期間 1/13(火)~(平日9:00~17:15)

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8年1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	木	元旦	
2	金		
3	土		
4	日		
5	月	10:00～初詣ウォーキング	
6	火		
7	水	9:30～いきいき百歳体操 13:30～短歌・13:15～歌声ひろば(視)	7:45～旭町中あいさつ運動
8	木	10:00～カフェ準備	7:30～旭町小あいさつ運動
9	金	11:00～カフェ「あさば野」オープン	
10	土		
11	日		
12	月	祝日(成人の日)	
13	火	10:00～ヨガ教室	13:30～パソコン教室
14	水	9:30～いきいき百歳体操	
15	木	10:00～大人のぬり絵 13:00～手まりの集い	
16	金	13:30～わいわいモルック	13:30～歴史研究会
17	土		
18	日	11:00～ 安原地区新年祝賀会	
19	月	10:00～リズムで脳の活性化♪ 13:30～詩吟	13:30～スローストレッチ教室
20	火	9:30～ひろば企画会議 13:30～ふれあい健康教室「新春ゲーム大会」	
21	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	13:30～スマホ使い方相談会
22	木	館内清掃日	
23	金	13:30～安原井戸端・デジカメ百景	
24	土		
25	日		
26	月	10:00～ヨガ教室 13:30～体操	13:30～スローストレッチ教室
27	火	10:30～子育ての集い「おやこストレッチ」	13:30～パソコン教室
28	水	9:30～いきいき百歳体操	
29	木	13:30～男のストレッチ講座	
30	金	10:00～ミュージックベル	9:30～ パンとスイーツ教室
31	土		

☆しなの木教室パン販売  
(原則、毎週木曜日11:50～)  
1月15日、22日、29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～)  
1月23日(金)