



安原地区だより

松本市広報 R8-1

第 008号

R8年4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>

ボランティアさん募集中 旭町小学校1年生下校見守り

毎年、新1年生は「下校の仕方を学ぶ特別週間」として、入学後の5日間、地元ボランティアさんと一緒に帰宅します。暖かい陽気の中、元気な子供たちが家に帰るまでの間、下校付き添いにご協力頂ける方をお待ちしております。

ボランティアに参加ご希望の方は、安原地区公民館までご連絡ください

◎期間と時間

4月 8日(水)、9日(木)、10日(金) 11:00～(40分程度) ※10:50小学校昇降口集合

4月13日(月)、14日(火) 13:20～(40分程度) ※13:10小学校昇降口集合

◎内容

1年生と一定場所まで歩きます。車や自転車に注意するよう声かけと見守りをお願いします。
1年生が保護者さんと合流したところで終了です。

◎主なルート

①中原方面(学校→旭町歩道橋付近) ②元原方面(学校→旭町交差点→萩町交差点付近)

③安原・天白方面(学校→天白神社付近→消防団1分団詰所付近)

(※ルートは1年生の自宅位置やお迎え場所等に応じて若干変わります)

◎その他

・服装は自由です。1日のみの参加も可能です。



笑顔で「おはよう！」
旭町小・中学校
あいさつ運動

○旭町小学校(場所:小学校西門前)

4月 8日(水) 7:30～

○旭町中学校(場所:中学校正門前)

4月 8日(水) 7:45～

ふれあい健康教室 4月21日(火)13:30

～体力向上をめざす歩き方を知ろう～

「インターバル速歩とは」

体力が若返る・生活習慣病リスクが約20パーセント改善する
効率的な歩き方を学びます



講師/ NPO 法人熟年体育大学リサーチセンター 降旗さん
保健師に健康相談ができます



手芸の時間 4月2日(木) 9:30~ 「袋物のつづき」

持ち物/お針箱 メガネ 布のある方

わいわいモルック町会別大会！！ 4月3日(金) 13:30~

「カッコーン！いい音響かせてます」



ウォーキング

4月6日(月) 10:00~

「お花見に行きましょう」



〈ひろばで鍛えて交流しましょう！〉

「体操」4月13日・27日(月)13:30~

・エルダーを使った比較的やさしい運動です
運動した後はお茶を飲みながらお話ししましょう

「男のストレッチ講座」4月9日(木)13:30~

・日本スポーツ協会公認トレーナーによる
男性だけのストレッチ講座です
ピンポイントで筋肉をほぐします



「リズムで脳のストレッチ♪」

4月20日(月)10:00~

・健康運動指導士による脳トレとリズム体操です
複式呼吸から始まり、最後のストレッチまで



「ピンキラ安原」4月22日(水)9:30~

・エルダーを使ってしっかり筋力アップ！
日頃の健康マイブームを教え合います



継続は力なりを実感します

いきいき百歳体操 毎週水曜日 9:30~
4月は 1日・8日・15日・22日です

子育ての集い

4月28日(火) 10:30~ 「つみ木で遊ぼう」

びっくりするほど、たくさんのつみ木が
ひろばにやってきます！
保健師に育児相談ができます



カフェ「あさば野」

4月10日(金)11時オープンです

あんロールと

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



「ひろばで小さな個展」

令和7年4月から素晴らしい
作品と出会う機会をいただきまして
ありがとうございました
今後も個人、グループ、サークルで
展示のご希望がありましたら
ぜひ声を掛けてください



令和8年度高齢者入浴券の 交付について

今回より紙チケットから QR コード読み取り
式カード(4年間有効)にかわります

- 昭和31年4月1日以前に出生の70歳以上の
松本市に住民登録のある方が対象です
(8年度中に70歳になる方は対象になりません)
- 本人確認できるもの(運転免許証・マイナンバー
カード・100円パス券など)をお持ちください
- 高齢福祉課 市内福祉ひろばにて交付します
- 対象施設・利用料金等の詳細はお問合せ下さい
- 3月30日(月)以降は電子申請も可能です
(ただし受取は高齢福祉課窓口のみです)

パソコン教室(第49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 **4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 Excel基本操作 1/6
~Excelの基本~

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 **4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

井沢 慎也 先生

参加費 無料



3月末まで講師を務められた高橋達也先生に代わり、4月から**井沢慎也先生**が男のストレッチ教室をご担当されます

お悩み解決!

スマホ使い方相談会

4月はお休みします

【“笑福ごはん”より】

簡単キッシュを作りますか?

日時 **4月 16日(木) 10:00~**

場所 安原地区公民館 料理実習室

★★★ メニュー ★★★
キッシュ ・ カップトマト丸ごとスープ
サラダ etc(事情により変更する場合があります)

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、
手拭きタオル、ふきん、筆記用具

参加費 600円

定員 12名

受付期間 回覧日から4/13(月)まで
(平日9:00~17:00)

【バス視察研修】

北杜市・野辺山探訪

安原地区歴史研究会主催の歴史バス視察研修会。今回は山梨県北杜市の縄文時代から近代の歴史を学びつつ、野辺山の巨大な電波望遠鏡を見学・散策します。

日時 **5月 1日(金)**

集合場所 安原地区公民館(7:45集合)

訪問先 北杜市郷土資料館

まきばレストラン

野辺山宇宙電波観測所

(8:00出発、16:30公民館 着)

参加費 300円(昼食は自己負担)

定員 若干名 ※要申込

特記事項

・GW期間で昼食会場の事前予約ができないため、会場にて自由昼食とします。混雑も予想されるため予めご了承ください。

・野辺山では自由散策とします。野外なので雨具のご用意と歩ける服装でお願いします。

受付期間 4/20(月)から(平日9:00~17:00)

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4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～わいわいモルック町会別大会！！	
4	土		
5	日		
6	月	10:00～ウォーキング 13:30～詩吟	
7	火		
8	水	9:30～いきいき百歳体操 13:15～歌声ひろば	7:30～旭町小学校あいさつ運動 7:45～旭町中学校あいさつ運動 11:00～旭町小学校1年生下校見守り
9	木	10:00～カフェ準備 13:30～男のストレッチ講座	11:00～旭町小学校1年生下校見守り
10	金	11:00～カフェ「あさば野」オープン	11:00～旭町小学校1年生下校見守り
11	土		
12	日		
13	月	13:30～体操	13:20～旭町小学校1年生下校見守り 13:30～スローストレッチ教室
14	火	10:00～ヨガ教室	13:20～旭町小学校1年生下校見守り 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	10:00～ミュージックベル	13:30～歴史研究会総会
18	土		
19	日		
20	月	10:00～リズムで脳の活性化♪ ※詩吟はお休みです	
21	火	9:30～ひろば企画会議 13:30～ふれあい健康教室「インターバル速歩とは」	
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「つみ木で遊ぼう」	13:30～パソコン教室
29	水	祝日(昭和の日)	
30	木		

☆しなの木教室パン販売
(原則、毎週木曜日11:50～)
4月16日(予定)、23日、30日
※年度始めのため変更になる場合があります

☆ふれっ手いなり寿司・鶏からあげ販売
(原則、第2水曜日11:00～)
4月8日(水) ※R8年度から開催曜日と時間変更