

学都松本 木 学びの森

いんふおめーしょん



「MTCこまくさ(松本トレッキングこまくさ)」(会員募集情報は6ページに記載)

- 新規情報(生涯学習ファイル)
 - 指導者.....2
 - グループ.....2
- イベント情報(2026年5月～2026年8月)
 - 芸術・文化.....2
 - スポーツ・レクリエーション.....3
 - 人文・自然.....3
 - 生活・健康.....3
- 会員募集情報.....4

掲載写真募集!! みなさんの写真・作品・活動を紹介します。

NEW

生涯学習ファイル
新規情報

指導者

★上野 和正

指導内容 初心者向け生成 AI 講座(日常生活に役立つ、やさしい使い方) 初心者の方にも安心してご参加いただけるよう、専門用語を使わず、対話を重視して進めます。

資格等 生成 AI パスポート、臨床工学技士

希望地域 なし

希望時間 なし

対象者 なし

指導料 相談(内容・時間により応相談)

連絡先 E-mail:uenok57@gmail.com

★前原 俊介

指導内容 公的年金の基本的な仕組みから、老後に必要な資金の目安、年金の受け取り方による違いを分かりやすく解説します。

資格等 社会保険労務士

指導歴等 1年 ※年金セミナー講師として複数回実施

希望地域 なし

希望時間 土日・祝日

対象者 なし(50代~60代の方、老後資金や年金に不安のある方)

指導料 無料

連絡先 ☎070-8431-6763
E-mail:info@sr-maehara.com

グループ

★Pua Laulele (プア ラウレレ)

日時 毎週水曜日 午前10時~11時30分、午後1時~2時30分
月2回土曜日 午後1時~2時30分
※月曜日 午前10時~11時30分でも募集中

場所 代表者宅スタジオ・波田公民館(新規)

内容 フラダンスレッスン
和気あいあいと楽しくレッスンしています。初心者歓迎

入会金 700円

会費 1レッスン 500円

連絡先 鈴木さん ☎090-4130-6865
E-mail:soyachansuzuki@gmail.com

★トールペイントアトリエ
「ラ フルール ローズ」

日時 月1回(月曜クラス・火曜クラス・金曜クラス)
午後1時30分~3時30分

場所 代表者宅アトリエ

内容 トールペイントレッスン
ワンストロークでお花を描く技法で、身近な小物(メガネケースや小物入れ)にお花が描けます。

入会金 700円

会費 2,000/月

連絡先 鈴木さん ☎090-4130-6865
E-mail:soyachansuzuki@gmail.com

★びりびりダンス

日時 曜日・時間 不定

場所 Gemini Studio

内容 日本舞踊とフュージョンベリーダンスを融合させた「日本舞踊フュージョン」

凡例 A:日時 B:会場 C:費用等 D:内容他 E:申込み・問合せ

※各イベントを中止(延期)する場合があります。ご了承ください。

会費 3,000円/回
連絡先 八木さん
E-mail:renohika@icloud.com

★波田 FC バンビーナ

日時 火曜日:午後6時または6時30分~8時 土曜日:午後1時~3時

場所 火曜日:梓川小学校他
土曜日:波田扇子田公園

内容 女子サッカーチームの練習、個人技術、チームプレイの習得、リーグ戦等参加

入会金 5,000円

会費 3,000円/月(小学生)、キッズ(年長児)はチケット制、200円/回、スポーツ保険800円、協会登録料950円(小学生のみ)

連絡先 小松さん ☎090-4225-6758
E-mail:hatafcambina@gmail.com

EVENT イベント情報

芸術・文化

▶和の粋

A5月3日(日) 午後12時30分~4時

B松本市芸術館 小ホール

C無料

D和の粋(日本舞踊・鳴り物・琴)の和事の発表です。

E石川さん(和の粋(舞)) ☎090-4843-0327

▶実年ピアノ・サクスを楽しむ会
23周年記念発表会

A5月29日(金) 午前11時~、午後2時~
5月30日(土)31日(日) 午前10時~、午後1時~

B松本市音楽文化ホール 小ホール

C無料

D23回目を迎えた大人の発表会。会場全体で出演者を拍手で応援する、温かな発表会です。ピアノソロ・サクス・キーボードアンサンブルなど、多彩な出演者が登壇します。入場無料、どなたでもご鑑賞いただけます。音楽を楽しむひとときです。ぜひお出かけください。

E黒崎さん(実年ピアノ・サクスを楽しむ会) ☎0263-26-9584

▶バーレンコール・合唱団「葡萄の樹」ジョイントコンサート

A6月14日(日) 午後2時~3時40分

B松本市音楽文化ホール メインホール

C一般1,000円、学生500円

D京都市で活動している合唱団「葡萄の樹」とのジョイントコンサート。指揮は伊東恵司氏、中村雅夫氏、近藤基氏。世界中の合唱曲が演奏されます。長野県では初演の曲もあります。

E上松さん(バーレンコール)
E-mail:baren10@yahoo.ne.jp

▶楽団ケ・セラ第23回定期演奏会

A5月16日(土)
開場午後1時~開演午後1時30分~

Bキッセイ文化ホール 大ホール

C前売り券:自由席1,500円/中学生以下(座席を使用する方)500円 指定席2,000円

当日券:(完売の際はご容赦下さい)自由席2,000円/中学生以下(座席を使用する方)1,000円

D今年のテーマは「だれもが思わず口ずさみたくなる曲」を中心とした選曲。合唱で歌ったあの名曲…時代を彩ったあの名曲…今話題のアーティストの名曲…楽団ケ・セラの魅力盛りだくさんでお届けします!

E NPO 法人ケ・セラ ☎0263-88-6276
E-mail:music@npo-que-sera.org

▶木彫作品展

A8月7日(金)~8月21日(金)
土・日除く 午前9時~午後5時
初日正午から、最終日正午まで

B島内公民館ギャラリー「ピアッツァ」

C無料

Dあがたの森木彫クラブで活動する仲間たちの作品展です。仏像、立体彫刻、レリーフ等多数展示します。

E丸山さん(あがたの森 木彫クラブ)
☎090-4161-8892

▶納涼童謡大会(第15回)

A7月20日(月・祝日) 午前10時~午後4時

B M ウイング6階ホール

C1,000円

D第15回納涼大会です。今回は特に小学2年、3年、5年、6年生母親のゲスト演奏です。童謡を将に子供の歌声を聞きましょ。その他楽しい童謡25曲を会場全員で歌い楽しめます。是非お出かけください。

E藤澤さん(童謡唱歌・歌うモナミ)
☎090-4839-1186

▶「ロシア文学への扉」読み合わせ会

A日曜日(月1回) 午後1時~3時

B第三地区公民館1号会議室

C無料

Dロシア語学習は週1回大手公民館で継続中。令和8年度は「ロシア文学への扉」(慶應義塾大学出版社)をテキストにして読み合わせ会を月1回行います。

E窪田さん(日本ユーラシア協会長野県ロシア語支部)
☎090-4461-6287
E-mail:ma515jp@yahoo.co.jp

▶仏像彫刻体験

A6月3日(水) 午後1時~4時

B本郷公民館 工作室

C材料費500円

D講師の指導により、童地蔵の平彫りを体験します。彫刻刀は、体験用のものをご使用いただきますが、ご自分の物をお持ちいただいても大丈夫です。(要予約・先着3名様まで)

E矢沢さん(松本仏彫会) ☎090-3914-4629
E-mail:1116yaza@gmail.com

▶「うたう会」

A5月10日(日) 午後2時~4時

B松本市音楽文化ホール小ホール

C500円

D平和だからこそ歌がうたえる。皆で思いきり声をあわせて歌いたいと“おたっしゅクラブ”をゲストに企画しました。後半はリクエストタイムの予定です。いつまでも自由に歌える世の中が続くことを願って皆で歌い交わしましょう。

E丹下さん(中信のうたごえ)
☎:090-1869-8998

▶写真好写真展

- A 7月14日(火) 午後0時~5時
15日(水)~18日(土) 午前9時~午後5時
19日(日) 午前9時~午後4時
- B 松本美術館 子供創作室
- C 無料
- D 今年結成40周年の記念写真展です。
- E 北野さん(写真好) ☎090-1424-5252

▶ホコ天 x 東アジア文化フェア
「来ましょ中町! 衣食遊」

- A 5月31日(日)・7月26日(日) 午前11時~午後4時
- B 5月31日中町蔵のある街駐車場
7月26日蔵シック館
- C 一部体験のみ有料
- D 中町通りを歩行者天国にする4~11月第4日曜(5月は第5日曜)の内4・5・7・9・11月に、東アジア文化都市助成事業で日中韓のさまざまな文化を見て体験できるイベントを開催します。5月はクラフトフェア2日目に「日中韓クラフトフェア in 中町」として、チャイナ服店・李朝家具&工藝店が出演。制作体験も楽しめます。出店希望者も募集中です。7月は「日中韓文化体験 Day」として、深志高校競技かるた部・香道部、蟻ヶ崎高校書道部の実演・体験や、日中韓の遊び体験などがあります。
- E 中町商店街振興組合事務所 ☎0263-36-1421



スポーツ・レク

▶運動あそび教室「ジムキッズ ジュニア」体験会

- A 5月13日(水) 午後5時50分~
- B 南部体育館
- C 1,500円/回
- D 体育館でおもいっきりあそぼう!!
- E 小布施さん ☎090-1807-6978
E-mail: gymobu@yahoo.co.jp

▶少林寺拳法 護身術教室

- A 5月16日(土)23日(土)6月6日(土) 午後7時~8時
- B 松本市柔剣道場2F 柔道場
- C 無料(保険別)
- D 少林寺拳法は、自らは攻撃はせず、守ることを主とした護身術です。勝つためではなく、負けない事を考えます。教室では基本実技と護身術を体験します。
※手話通訳が必要な場合は相談ください。
- E 久根下さん(松本市少林寺拳法協会) ☎080-1033-0886

▶第三地区吹矢体験ひろば

- A 毎週火曜日 午後1時~4時
- B 第三地区公民館 大会議室
- C 200円/回
- D 腹式呼吸を基調とするスポーツウエルネス吹矢による健康増進と心身のリフレッシュを図る。①スポーツウエルネス吹矢の練習と技術向上の為の指導 ②スポーツ吹矢の

- 初心者体験教室(用具は貸与可)
- B 上條さん(松本市スポーツウエルネス吹矢協会) ☎090-4727-2680

▶古武術に学ぶ女性のための護身術ワークショップ

- A 毎週火曜日 午後7時~9時
- B 第三地区公民館
- C 550円/回(お茶・お菓子・資料代を含みます。見学体験は無料です)
- D 古武術に伝わる身体操作を使って、非力な人でも不当な暴力から逃げられる女性のための護身術を体験・体感していただきます。全年代の女性対象の講座です。但し未成年の方は必ず保護者と一緒にご参加ください。
- E 太田さん(健武会Ⅱ) ☎090-4230-6523
E-mail: sosui0111@gmail.com

▶アルパカ体操教室(幼児体育あそび教室)

- A 5月下旬~6月(水曜日) 午後5時15分~6時15分
- B エア・ウォーターアリーナ松本
- C 1,100円/回(税込)
- D 年少~年長児対象の教室です。定員20名。マット・跳び箱・平均台などの基本を、楽しく学びます。ボールやロープも使って体育的な運動をあそびを行います。日程 HP に掲載します。不明な点はお問合せ下さい。
- E 西沢さん(NPO 総合体操クラブ Wing) ☎090-7244-3912
事務所 ☎0263-50-7148 (平日午前10時~午後4時)

▶キッズベーシック教室(年長児以上のマット跳び箱教室)

- A 5月下旬~6月(土曜日) 午後1時15分~2時30分
- B 松本市旭町小学校体育館他
- C 1,100円/回(税込)
- D 対象は年長児~小学6年生。マット運動の基礎となる体の使い方を身につけます。多様な動きを通して体を支えるコツをつかみます。日程 HP に掲載します。不明な点はお問合せ下さい。
- E 西沢さん(NPO 総合体操クラブ Wing) ☎090-7244-3912
事務所 ☎0263-50-7148(平日午前10時~午後4時)

▶スコティッシュカントリーダンス初心者講習会

- A 6月13日・27日(土曜日) 午後6時30分~8時30分
- B 第三地区公民館大会議(西)
- C 無料
- D スコットランドの社交ダンス、スコティッシュカントリーダンスを踊ります。4~5人ずつが向い合って踊る、8人~10人のチームワークの踊りです。かかとをちょっと上げ、バレエの動きも含んだ、体と頭の運動に良いダンスです。
- E 中島さん(スイスルソサエティー) ☎090-8814-4122

▶情熱のフラメンコ体験講座(6回)

- A 6月~8月:水曜日午後6時~7時30分、木曜日午後1時30分~3時・午後6時~7時30分
- B 波田公民館(第7会議室)中央公民館(レクリエーション室)

- C 大人6回6,000円(1,500円/回)子ども6回2,500円(500円/回)
- D フラメンコの基礎、踊るための体づくりから基本テクニック、振りつけから応用までを学びます。ウノ、ドス、トレス(1,2,3)とスカートを華やかにひるがえし足を踏み鳴らし、しなやかにうでを動かし、心のまま表現できるように指導します。
- E 小林さん(アンダルシアクイーン) ☎090-8110-4546
E-mail: baile.wk2022@gmail.com

人文・自然

▶「塩尻峠~勝弦峠~小野峠」を歩く

- A 5月24日(日) 午前9時30分~午後3時
- B 塩尻市 旧塩尻峠~小野峠往復(集合午前9時30分/解散午後3時)
- C 1,900円/人
- D 諏訪湖の西山山系の三つの峠を巡る稜線歩き(約3時間30分/約11.4km コース)です。定員25名程度。雨天の場合は5月31日に順延。どなたでも参加できますが保険加入の為、事前に参加申込み(5月20日締切)要。参加記念品として「オリジナルお手ぬぐい」進呈。詳細計画書あります。下記あて請求下さい。
- E 長岩さん(信州峠会) ☎0263-86-4171
E-mail: touge500@yahoo.co.jp

生活・健康

▶パソコン講習会

- A 5月9日(土)~9月4日(金) 午前9時~午後5時
- B 中央公民館(M ウイング)4-4会議室
- C 2,000円~3,500円
- D ①初心者、高齢者対象のパソコン操作
②一般(就業目的者)者対象とするネット上のセキュリティ対策講座及び中級者程度を対象とする、ワード、エクセル講座
- E 木口さん(NPO もーるねっとオペラ) ☎090-2544-4464

▶『正法眼蔵』を考える

- A 5月22日(金)6月26日(金)9月25日(金) 午後1時30分~3時30分
7月24日(金) 午前10時~12時
- B 第三地区公民館 視聴覚室(会場が変更になる場合があります)
- C 2,000円
- D 頼住光子『正法眼蔵入門』(角川ソフィア文庫)を教科書に、護山真也先生(信州大学)を講師に迎えて、『正法眼蔵』の幾つかの巻を皆で一緒に考えていきます。仏教や哲学の専門知識がなくても大丈夫です。ゆっくりと対話しながら道元の思想に親んでいきます。
- E 考える仏教の会
E-mail: kangae ru-bukkyo2025@outlook.jp

▶第43回手づくり絵本巡回展

- A 6月6日(土) 午前9時30分~午後5時
6月7日(日) 午前9時30分~午後3時30分
- B 松本市中央図書館(三階会議室)
- C 無料
- D 長野県、岐阜県の手づくり絵本の会の会員が作った絵本の展示。大人、子ども、親子で作った手づくり絵本です。工作もやります。
- E 三澤さん(手作り絵本サークル・けやきとたんぼぼ) ☎0263-47-0607

団体名	内容・コメント	日時	会場	連絡先
<コーラス>				
ちくまのコーラス	童謡唱歌、J-POP、合唱曲などいろいろな曲を練習しています。会費1,500円/月(楽譜代別)	月2回 木曜日 午後7時20分～9時	芳川公民館、寿公民館、 松原地区公民館	中谷さん ☎090-5430-9893
童謡唱歌・歌うモナミ	100年経っても、美しい日本の童謡を30年歌い続けて おります。是非1度見学いらして声を出してみ て!! 会費1,500円	第1、第3金曜日 午後1時30分～3時30分	Mウイング5階 レクリエーション室	中澤さん ☎090-2440-1516 藤澤さん ☎090-4839-1186
神林ひばりの会	創立30年の「ひばり」です。かたくなに地域で童 謡・唱歌等を楽しく歌っています。是非一度のぞ いて見てください。会費1,500円	第1、第3火曜日 午後1時15分～2時45分	神林公民館 大会議室	上條さん ☎090-7636-2584 藤澤さん ☎090-4839-1186
すみれ会	大好きな歌で健康を、仲間作りを、合唱を楽しん でいます。童謡唱歌や話題の曲を一緒に歌いま しょう。	毎週木曜日 午後1時30分～3時	松南地区公民館(なん なんひろば)	立石さん ☎0263-87-0499
混声合唱団 コール・シエーネ	クラシックからポピュラーまで私たちと一緒に歌 いませんか。あなたのお越しを心からお待ち しております。	木曜日 午後7時～9時30分	あがたの森文化会館 他	野口さん ☎090-1423-6560
信州シャンソン協会 松本ペルル	シャンソン、ポップスの個人指導です。毎年「秋 のシャンソン祭り」に出演します。	毎月第3金曜日、第4火曜日 午前10時～午後3時30分	松本市清水ベルルホール	葉月さん ☎090-2673-1622
コーラス あい	明るく丁寧な指導者のもとで男女会員数も増え、 混声3部の充実したハーモニーを楽しんでお ります。	毎月第2、第4木曜日 午後1時30分～3時30分	第三地区公民館 大会議室	小澤さん ☎090-2300-8912
コーラス・りんどう	歌が好きな方なただでも大歓迎。季節に合わせた 歌を歌い、楽しくリフレッシュできる時間を過 ごしましょう。	月2回、第2・第4日曜日 午後1時～3時	中央公民館 5階 レクリエーション室	丸山さん ☎0263-46-7074
コーラス花みずき	クラシックからポピュラーな曲まで楽しく歌いま す。歌が好きな方なただでも大歓迎です。会費 2,000円/月	第2、第4土曜日 午前10時～11時30分	松南地区公民館(なん なんひろば)	安坂さん ☎090-8593-2848
ムメイ	歌うのが大好きなメンバーの集まりです。ポピュ ラーから抒情歌まで、一緒にハーモニーを楽し みましょう。	毎週水曜日 午後1時40分～3時20分	あがたの森文化会館	倉沢さん ☎0263-32-2302
<楽器・音楽>				
実年ピアノ・サクスを楽 しむ会	昔あこがれていたピアノ、サク스로日々にか を。音楽とともに心豊かな人生をはじめませんか?	随時	各会場をご案内(お問 合せください)	黒崎さん ☎0263-26-9584
松本クラリネット・アン サンブル	クラリネットだけの音楽づくりを楽しんでみ ませんか? ご参加お待ちしております。詳細はお問 合わせください。	毎週日曜日 午後1時30分～4時30分	松本市芳川公民館	加藤さん ☎080-5108-7023
<短歌・俳句>				
あがたの森ヒマラヤ杉句会	月1回降旗牛朗先生のもと俳句を学び句会を楽し んでいます。お気軽にお立ち寄りください。会費1,500 円/月	第1木曜日 午前10時～12時	あがたの森 教室	栗崎さん ☎080-1081-6341
コスモス短歌会	短歌をご一緒に学び楽しみませんか。初めての 方、なさっていた方なただでも構いません。心よ りお待ちしております。	毎月第2日曜日 午前10時～12時	中央公民館 中会議室4-3	洞田さん ☎0263-74-1806
<書道・習字>				
あかね会	日常生活に役立つひらかな、漢字を基礎から学 んでいます。万年筆、ボールペン、筆ペン等個別指 導。見学大歓迎	第1、第3木曜日 午前10時～11時30分	第三地区公民館 1階教養室	松永さん ☎0263-34-2191 (常に留守番電話にてあり ます。連絡先をメッセ ージ下さい。折返し いたします)
手書きを楽しむ会	万年筆、ボールペン、筆ペンでいろんな文章を書 く。形良く書くコツがわかりきれいに書ける。見 学においでください。	第1、第3日曜日 午前10時～11時30分	第三地区公民館	斉藤さん ☎090-5196-2911 (ショートメッセージ可)
<木彫>				
松本仏彫会	講師の指導により彫刻刀の使い方・彫り方などの 体験をしながら仏像を仕上げます。時忘れをご体 験ください。	毎月第1、第3水曜日 午後1時～4時	本郷公民館 工作室	矢沢さん ☎090-3914-4629
<制作>				
加賀ゆびぬき はにえの会	金沢の伝統工芸『加賀ゆびぬき』を彩り豊かな絹 糸で作っています。見学・体験講座を随時受け付 けています。	毎月第4日曜日 午後1時～4時	第三地区公民館	小林さん E-mail:kagayubinuki. hanie@gmail.com
波田草画会	自宅の庭や野山に咲く草花を持ち寄り、じっくり と観察しながらその美しさを一枚の紙に表現して います。会費2,000円	毎月第2、第4水曜日 午後1時30分～3時30分	波田公民館	平林さん ☎0263-92-5596
<踊り>				
舞	日本舞踊の初歩足の運び歩き方などから始め ます。浴衣で大丈夫です。会費500円	月1回 第2土曜日 午後1時～4時15分	池上百竹亭	石川さん ☎090-4843-0327
<その他>				
人形劇団 かぶらっこ	アマチュアの人形劇サークルです。お子さん連 れから年配の方まで、一緒に人形を動かして楽し みませんか。	毎週月曜日 午前10時～12時	第三地区公民館	白井さん ☎090-4461-8579
松本市深志岳風会	ゆったりと声を味わう時間を一緒に楽しみませ んか。小学生から大人まで会員募集中です。どうぞ お気軽に。	各教室により日時は異なります。	公民館を中心に各地域に 教室があります。	阿部さん ☎090-1423-4339
日本吟詠学院 清流会	漢詩や和歌の吟詠と吟詠に合わせて舞う剣舞・詩 舞を和気あいあいと明るく楽しく練習しています。	月曜日～金曜日 午後2時～ 又は 午後7時～教室による	第二地区公民館、松南地 区公民館 他8ヶ所	木戸さん ☎090-4629-6144

スポーツ・レクリエーション

団体名	内容・コメント	日時	会場	連絡先
-----	---------	----	----	-----

〈合気道・少林寺拳法・薙刀〉

松本市少林寺拳法 美ヶ原スポーツ少年団	負けない心と体を身に付け、社会に貢献できる人を育てます。人を傷つけない護身の技が特徴です。対象は小学生以上ですが、未就学児も可。親子でお気軽に見学、体験してみてください。	毎週①水曜日②金曜日③土曜日 1回/週でも可 午後7時～8時頃	①里山辺公民館 ②企業 体育館(筑摩) ③松本市 柔剣道場2F 剣道場	久根下さん ☎080-1033-0886 E-mail:nokiakun@gmail.com
直心影流薙刀術	古武術の薙刀流派です。基本技術から始め薙刀の形及び短刀の形を学んで行きます。見学や体験もできます。	毎週火曜日 午後7時～9時	松本市柔剣道場1階 第2トレーニングルーム	大塚さん ☎090-9664-6355
合気道 松本道場	健康に美容に肥満予防に、無理のない動きの合気道をはじめませんか!! まってます。	毎週火曜日、木曜日(祭日・祝日は休)午後7時～9時	松本柔剣道場2F	原野さん ☎090-8743-4659
き合気塾 (合気道&学び塾)	小学1年から90代の方まで楽しく稽古しています!文武両道を目指し、学習塾もやっています!	子ども ①水・金曜日 午後6時～7時 ②土・日曜日 塩尻道場 大人 ①月・水・金曜日 午後7時30分～9時 ②木曜日(呼吸法クラス)午前11時～午後0時30分 ③土・日曜日 塩尻道場 ☆木曜夕方～夜:学び塾(小中学生)	松本市小屋南道場(小屋南1-15-4) 塩尻市体育館柔道場(土・日)	中島さん ☎080-6995-9190 E-mail:kiaikijuku@icloud.com 「き合気塾」←検索

〈太極拳〉

松本太極拳交流会	緩やかな動きの中にも厚重な風格をもつ武術。適応範囲の広い生涯スポーツ。リラクゼーションに有効です。	①毎週月曜日 午後7時～ ②毎週木曜日 午前10時～ ③毎週木曜日 午後7時30分～9時(男性のみ) ④毎週金曜日 午後7時～8時30分	①②大手公民館 ③中央公民館 ④山辺上金井公民館	①④富田さん ☎0263-39-1449 ②日野さん ☎0263-34-9743 ③青木さん ☎090-9302-4353
やさしい健康太極拳の会	明るい日常をサポートする運動です。日々の生活を健康に過ごせる身体づくりを目的とする楽しいクラブです。	毎週金曜日 午後1時～3時	第三地区公民館 2階大会議室	塩原さん ☎080-3176-4479

〈体操〉

運動あそび教室 『ジムキッズ ジュニア』	マット・跳び箱・鉄棒を使いながら、楽しくカラダ作りをしています。小学校の体育で困らない基礎運動が中心です。対象:園児～小学生 定員25名/クラス 会費4,200円/月	5月13日(水)～1年間(年間35回) 午後5時50分～(45分間)	南部体育館	小布施さん ☎090-1807-6978 E-mail:gymobu@yahoo.co.jp
総合型地域スポーツクラブ NPO 総合体操クラブ Wing	ダンスクラスを始めました。幼児小学生対象です。音楽に合わせて楽しく踊りましょう! http://www.npo-wing.com/	金曜日・土曜日 ※詳細については問い合わせください	開智小学校体育館 & Wing スタジオ	NPO 総合体操クラブ Wing ☎0263-50-7148 (平日午前10時～午後4時)

〈ダンス〉

松本フォークダンスクラブ	いろいろな国の民族舞踊を、体力にあわせて踊っています。見学、体験歓迎です。一緒に楽しみましょう。	毎週水曜日 午後1時30分～3時30分	安原地区公民館 大会議室	斉藤さん ☎090-4845-5137 (連絡午前9時～午後4時)
スイスルソサエティー	スコットランドの踊り、スコティッシュカントリーダンスを踊ります。楽しく頭と体の運動に最適です!! 見学だけでも。	毎月第2、第4、(第5)土曜日 午後6時30分～9時30分	第三地区公民館	中島さん ☎0263-92-4673
松本ブルメリア	ハワイの風を感じながらフラダンス楽しみませんか。講師がやさしく指導いたします。どなたでも大歓迎です。	毎月第2土曜日 午後3時30分～4時50分 第4土曜日 午後1時50分～3時20分	中央公民館(Mウイング) レクリエーション室又は 視聴覚室	小澤さん ☎090-7184-0349 丸山さん ☎0263-33-4096
アンダルシア キーン	スペインの伝統舞踊フラメンコを気軽に学べます。初心者も経験者も子どもも大歓迎!一緒に楽しくおどきましょう。	水曜日夜(月2回～3回) 木曜日昼・夜(月2回)、その他	波田公民館、中央公民館、その他	小林さん ☎090-8110-4546 E-mail:baile.wk2022@gmail.com

〈その他〉

ユースサーカス	10代メンバーを中心にジャグリングやアクロバットなどサーカス技を習得し、地域イベント等の出演も行う。2,000円/回	毎週水曜日 午後7時30分～9時	第三地区公民館 柔剣道場 トレーニング室など	金井さん ☎090-4116-3232
松本ボクササイズ教室	ボクシングトレーニングで、貴方の体を絞ってみませんか! 本格的ボクシング指導も可。会費3,000円/月	毎週水曜日(月4回) 午後7時～9時	松本市柔剣道場	ダイグウジさん ☎090-4158-8437
(社)松本市スポーツウェル ネス吹矢協会	スポーツウェルネス吹矢の練習と技術指導、初心者の体験教室(用具貸与可)会費200円/回、又は500円/月	毎週火曜日 午後1時～4時	第三地区公民館 大会議室	上條さん ☎090-4727-2680
Friday ストレッチ	堅くなった筋肉は痛み、ケガの元! ストレッチによってしなやかに健康な体作りを目指しています。是非御一緒に。	金曜日(月2～3回) 午後7時30分～8時30分	中央公民館(Mウイング) 5階レクリエーション室	都筑さん ☎080-5183-5415

生活・健康・その他

団体名	内容・コメント	日時	会場	連絡先
-----	---------	----	----	-----

〈外国語〉

国際交流研究会	米国人講師の下、簡単なスピーチと英会話を学んでいます。和気藹々としたクラスです。見学大歓迎です。	毎月第1、第2、第3木曜日 午後7時15分～	中央公民館(ウイング) 視聴覚教室	佐々木さん ☎090-4610-2593
日本ユーラシア協会 長野県ロシア語支部	「ロシア文学への扉」(慶應義塾大学出版社)読み合わせ会の会員募集。会費無料	月1回日曜日 午後1時～	第三地区公民館 1号会議室	窪田さん ☎090-4461-6287 E-mail:ma515jp@yahoo.co.jp
アトリエ	小学生向けの英語クラブで自然体で言葉と文化をカナダ出身のキャロル先生と楽しく英語を学ぶ!対象は小学生1年生～6年生 会費4,000円/月	日曜日 午前9時30分～12時30分の 間 1時間半	島内公民館	アトリエ ☎090-1869-1270 E-mail:atelier-carole@r2.dion.ne.jp
英語講座(楽しい英会話)	イギリス人講師を囲み、英会話をしたり、テキストでも学びます。初中級者募集。見学歓迎。会費3,600円/月	木曜日(月3回) 午後1時～2時30分	第三地区公民館	飯沼さん ☎090-7236-2688

団体名	内容・コメント	日時	会場	連絡先
英会話研究会	アメリカ人の講師から英会話を楽しく学びます。中級レベルで会話を楽しみたい方を募集しています。会費3,000円/月	月曜日(月3回) 午後7時~8時30分	中央公民館(Mウイング) 4-2会議室	加藤さん ☎090-5757-8294
中国語交流会	楽しく中国語を学びましょう。年齢・性別・経験は不問です。簡単な日常会話中心です。会費4,000円/月	毎週水曜日 午後7時~9時	松南地区公民館 会議室1	黒岩さん ☎090-4520-5620

〈ボランティア・福祉〉

無料こどもじゅく HATA/こみや	小中高生の学び・遊び・成長を応援する子どものための居場所です。学習・遊び・見守りボランティア募集! 規定の旅費、薄謝あります。	土曜日、日曜日、2時間どちらかでやっています。お問い合わせください。	波田公民館、ウッドタウン小宮公民館(島内)	久保田さん ☎090-4463-6182
----------------------	---	------------------------------------	-----------------------	-------------------------

〈自然〉

松本自然観察会	4月から11月まで月1回、マイクロバス利用で里山の自然観察をする。ゆっくりペースで歩く。年会費4,000円	不定期 月1回	里山、湿原	森山さん ☎0263-33-0965
信州峠会	県内に点在する峠を主に、里山・街道・山岳等を歩く会です。年会費5,000円/世帯(保険料含む・入会金なし)	主に日曜日 (4~11月頃まで/月1~2回)	県内各地	長岩さん ☎0263-86-4171 E-mail:touge500@yahoo.co.jp 又は nagaiwa@beige.ocn.ne.jp

〈その他〉

松菊会 小菊盆栽部会	小菊盆栽作ってみませんか? 1年で型になります。楽しんでみませんか? 秋には松本城菊花展に出品します。	月2回 木曜日 午前9時~12時	白板地区公民館	北澤さん ☎090-1865-4414
朗読ふれあいの会	対面朗読のボランティアです。初心者大歓迎です。朗読勉強会を月1回行っていますので気軽にご見学ください。	5月13日、6月24日、8月26日 午後1時30分~3時	中央図書館	矢ヶ崎さん ☎0263-27-6841
考える仏教の会	信州大学護山真也先生を講師に迎え、仏教のテキストを皆で一緒に考える会です。会費2,000円	5月22日、6月26日、9月25日 午後1時30分~3時30分 7月24日、午前10時~12時	第三地区公民館 視聴覚室(会場が変更になる場合があります)	考える仏教の会 E-mail:kangaeru-bukkyo2025@outlook.jp
MTC こまくさ(松本トレッキングクラブこまくさ)	里山歩きを楽しむ会です。一緒に歩きませんか。入会金2,000円、年会費30,000円(1回2,500円相当)	月1回(土)又は(日)年11回	県内外の里山や峠道	白木さん ☎0263-77-2903
哲学書を読む会 パンセ	知識の習得ではなく、人生の知恵を学びます。平木信大名誉教授と共に語り合いませんか。哲学初心者歓迎。	毎月第1・第3金曜日 午後2時~4時15分	中央公民館(Mウイング)	赤羽さん ☎0263-58-3747

「学びの森生涯学習ファイル」に登録しませんか

市民の方々の多様な生涯学習活動を支援するため、松本市や近隣市町村にお住まいの指導できる方、および学習活動を行っているグループのみなさまの情報を登録していただき、情報提供を行っています。

○指導者

知識、経験等を活かし、市民や地域に貢献したいという熱意のある方

○グループ

松本市や近隣地域で継続的な活動を行い、新たな参加希望者の加入が可能なグループ

登録していただいた情報は「学びの森生涯学習ファイル」に記載し、松本市公式ホームページや生涯学習課窓口、「学びの森いんふおめーしょん」等でご案内します。

登録情報については保護に努め、適正に管理するとともに、本制度以外の目的には使用しません。

詳しくは右記のQRまたは生涯学習課・中央公民館(☎0263-32-1132)までお問い合わせください。



松本クラリネット・アンサンブル
(会員募集情報は4ページに記載)



長野県生涯学習推進センター

各講座の詳細は、概ね1カ月前にホームページに掲載する講座案内(チラシ)をご覧ください。
申込み・問い合わせ: 長野県生涯学習推進センター (☎0263-53-8822)



本誌の内容は、松本市公式
ホームページでもご覧いただけます。

【掲載位置】 トップページ→教育委員会→刊行物
→学びの森いんふおめーしょん



本誌へのご意見や感想、また取りあげてほしい情報等ございましたら下記までお寄せください。

松本市教育委員会 生涯学習課・中央公民館 〒390-0811松本市中央1丁目18番1号(Mウイング2階)
TEL:0263-32-1132 FAX:0263-37-1153 E-mail:gakushu@city.matsumoto.lg.jp