



安原地区だより

松本市広報 R8-1

第 010号

R8年6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>

お待ちかねの夏祭り！ 皆さんお楽しみに！

サマーナイトフェスタ IN 安原

安原地区恒例の夏祭りを開催します！ お昼過ぎから子ども向け映画上映会とゲーム大会を行います。夕方からの納涼祭では、サークル団体等によるステキな演奏や、豪華景品が当たる抽選会を予定しています。おでんやビール、スイカなど飲食物も多くそろえています！！

みなさんふるってご参加ください！

日時 **7月 11日(土)**

★14:00～ 子ども映画上映会

★15:50～ 子どもゲーム大会

★17:00～ 納涼祭

会場 安原地区公民館、福祉ひろば

※小雨決行(屋内開催)、台風等の発生や、熱中症の危険が高まった場合は中止します。

※内容が一部変更になる場合があります。予めご了承ください。ご不明な点は安原地区公民館まで

詳細は別刷りの
チラシをチェック！



ふれあい健康教室 6月16日(火)13:30～

～正しく飲んで しっかり保管～

「お薬なんでも講座」

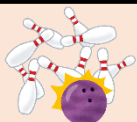


1. 薬の飲み方 2. 薬の取り扱い 3. 災害時の備え

その他、お薬についての質問にもお答えいただきます

講師/ 長野県薬剤師会 会営薬局 相澤 亜希さん

保健師に健康相談ができます



安原地区 親睦ボウリング大会

主催 安原地区スポーツ協会

体を動かして体力づくりをしながら楽しみましょう！

多くのみなさんの参加をお願いします。子供から大人までどなたでも大歓迎！

日時・場所 **6月12日(金)19:00～** アピナボウル松本城山店

参加資格 安原地区のみなさん

参加費・持ち物 1,000円(プレイ代、貸靴代)、飲み物、運動できる服装

申し込み 6月8日(月)までに、お住まいの町会の体育部長さんへご連絡ください。

詳細は別刷りの回覧をご覧ください！





ウォーキング
6月1日(月) 9:30~
「市営野球場へ」



水分を
お忘れなく

手芸の時間 6月4日(木) 9:30~
「アドベントカレンダーの小さな靴下」
持ち物/お針箱 メガネ 赤と緑の布のある方

わいわいモルック
6月5日(金) 13:30~
「毎回誰かがミラクルショット!」



子育ての集い

6月23日(火) 10:30~
「安心おやつ」



何をどのくらい…成長期に必要なおやつについてお話いただきます
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

おしゃべりカフェ「あさば野」

6月12日(金)11時オープンです
~今回は社協の企画です~

皆さんとおしゃべりを
楽しみましょう



おしゃべりカフェ「あさば野」は社協の主催です
「介護相談はお休みです」

「リズムで脳のストレッチ♪」
6月15日(月)10:00~



椅子に座って無理なく出来るエアロビクス
リズムに乗って体が自然に動きます!
指導/ 小林美穂先生

「ピンキラ安原」6月24日(水)9:30~
エルダーのプログラムで筋力アップや脳トレ!
お茶を飲みながら楽しくおしゃべりもします



みんなでやるから頑張れる

いきいき百歳体操 毎週水曜日 9:30~
6月は 3日・10日・17日・24日です

参加者募集中です! 一緒に楽しみませんか

男のストレッチ講座 第2木曜 13:30~
ミュージックバル 第3金曜10:00~
体操 第2・4月曜13:30~
大人のぬり絵 第3木曜10:00~

~今年も行きます~ 白馬五竜高山植物園散策

7月16日(木) 8:30出発

テレキャビンで一気に標高 1,515メートルへ
ヒマラヤの青いケシと、高山植物の女王コマクサの群生を見に行きましょう

参加料金/ 3800円(キャビン代、昼食含む)

募集人員/ 20名

募集期間/ 6月22日(月)~7月8日(水)

電話33-0168まで

持ち物/ 水分 歩きやすい靴 帽子

雨具 ※雨天決行です



パソコン教室(第51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 6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 Excel基本操作 3/6
～簡単な家計簿～

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！

日時 6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 井沢慎也 先生

参加費 無料



わらふく
【“笑福ごはん” Presents 第1弾】

信大カレー部直伝!! 本格カレー教室

どなたでも大歓迎!!

スパイスの香りを楽しみながら本格チキンカレーと一緒に作るカレー教室です！

日時 7月 1日(水) 9:30～

場所 安原地区公民館 料理実習室

講師 信大カレー部のみなさま

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

メニュー チキンカレー&ライタ etc

参加費 1,000円

定員 12名



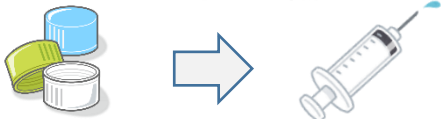
6/15(月)～ 受付開始します 平日9:00～17:00

お悩み解決!

スマホ使い方相談会

6月はお休みします

エコキャップ運動にご協力ください



エコキャップ運動は、ペットボトルのキャップを集めてリサイクルし、売却益を使って世界の子供たちにワクチンを提供する活動です。キャップの分別や異物除去、運搬作業等が障がい者の雇用創出にも繋がっています。キャップ回収は、公民館入口で行っています。

【回収時間 平日 8:30～17:00】



公民館図書コーナー 新書籍に入れ替え

新しい本が皆さまをお待ちしています。
公民館までお気軽にお立ち寄りください。
(書籍入れ替えは春と秋に行います)



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！

開催告知 安原地区歴史研究会 特別企画

(仮)安原地区いまむかし

いまの学都 むかしの軍都 これからの故さ郷

日時 7月17日(金) 14:00～

場所 安原地区公民館 大会議室



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6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	9:30～ウォーキング「市営球場へ」 13:30～詩吟	
2	火	9:30～体力づくりサポーター集会	
3	水	9:30～いきいき百歳体操	
4	木	9:30～手芸の時間	13:30～ 介護講座「傾聴のすすめ」
5	金	13:30～わいわいモルック	
6	土		
7	日		
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	13:30～男のストレッチ講座	
12	金	11:00～おしゃべりカフェ「あさば野」社協	
13	土		
14	日		
15	月	10:00～リズムで脳の活性化♪ 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「お菓なんでも講座」	
17	水	9:30～いきいき百歳体操	
18	木	10:00～大人のぬり絵	
19	金	10:00～ミュージックベル	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「安心おやつ」	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	
26	金	13:30～安原井戸端・デジカメ百景	
27	土		
28	日		
29	月		
30	火		

☆松本支援学校しなの木教室パン販売(旧養護学校)
【原則、毎週木曜日11:50～】
6月25日
※5/2～6/19までの販売はお休みです

☆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～】
6月10日(水) ※R8年度から開催曜日と時間変更