



安原地区だより

松本市広報 R8-1

第 011号

R8年7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>



サマーナイトフェスタ IN 安原



7月11日(土) 14:00~ 子ども映画 15:50~ 子どもゲーム大会
17:00~ 納涼祭



場所 安原地区公民館・福祉ひろば 受付にて抽選券受取りをお忘れなく

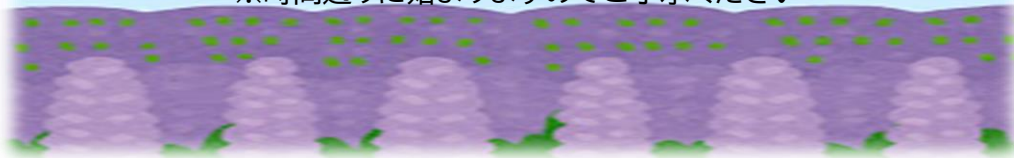
ふれあい健康教室 7月21日(火)13:30~

~夏薫る午後のひととき~ 

「フルーツ&ピアノコンサート」

演奏 / 丸山 貴菜さん 井垣 里沙さん

※時間通りに始まりますのでご了承ください



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 7月31日(金) 9:30~

場所 安原地区公民館 料理実習室

内容 カレーパンとケーキサレ

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



7/6(月)~ 受付開始します 平日9:00~17:00

学生たちの勉強の場

公民館自習室

涼しい公民館を自習部屋として開放します。安原地区在住の学生であればどなたでもご利用頂けます。(親子連れでも可)

また貸出ができる自由研究用の書籍もご用意しております。

別刷りの回覧チラシもご覧ください。

期間 7月21日(火)、7月22日(水)

7月27日(月)~7月30日(木)

利用時間 9:00~16:00まで

場所 安原地区公民館 和室

ご利用の際は、

公民館窓口で受付をしてから

ご入室ください。お気軽にお越しください。





〈ひろばに来られるときは水分を必ずお持ちください〉



わいわいモルック

7月3日(金)13:30~

ウォーキング

7月6日(月)9:30~

「A,Bコースへ」



手芸の時間 7月7日(火) 9:30~
「季節の小物を作ります」

持ち物/お針箱 メガネ

子育ての集い

7月28日(火) 10:30~

「ママ・パパ ストレッチ」

夏の育児、お疲れさまです ママやパパも
ストレッチでリフレッシュ!

指導/西沢啓子先生

保健師に育児相談ができます



6月の社協主催「おしゃべりカフェ」 大勢の皆さんが交流しました!



おしゃべりカフェの
名のおり、テーブルを
超えてお話に夢中になる姿が
見られました

白馬五竜高山植物園散策

7月16日(木)8:30出発

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 3800円

(テレキャビン代、昼食代含む)

・募集数 20名

・募集期間は7月8日(水)まで

歩きやすい靴 帽子 水分 雨具

※雨天決行です

〈クーリングシェルターについて〉

福祉ひろばはクーリングシェルター(指定暑熱
避難施設)に指定されています

そのため、熱中症特別警戒アラートが発令
された場合、ひろば事業・サークルは開催が中
止となり、誰でも避暑施設として利用出来るよ
う開放されることをご了承ください

※土、日等ひろば休館日はクーリングシェルタ
ーにはなりません

「ピンキラ安原」7月22日(水)9:30~

エルダーのプログラムで筋力アップや脳トレも!
健康マイブームを教え合って、和気あいあい



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~
7月は 1日・8日・15日・22日・29日です

今月は祝日と事業の重なりにより

「あさば野お茶カフェ」

「リズムで脳のストレッチ」

「大人のぬり絵」がお休みです



パソコン教室(第52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 **7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 4/6
~表とグラフ~

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 **7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



わらふく
【“笑福ごはん” 夏休み企画】

親子でわいわい 楽しくピザ作り!



(おじいちゃんおばあちゃんでも OK)

日時 **7月 30日(木) 10:00~**

場所 安原地区公民館 料理実習室

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 ピザ
(バンドトス&クリスピーの2種)

参加費 700円

定員 8組



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、相談に乗ります!

日時 **7月 15日(水) 13:30~**

場所 安原地区公民館 視聴覚室

講師 地区住民有志の方

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



受付時間 ~7/14(火)まで 平日9:00~17:00

7/13(月)~ 受付開始します 平日9:00~17:00

安原地区歴史研究会 特別企画



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

「歴史を尊び文化を育むまちづくり」を目標に、現在・過去・未来を学習します。

歴史研究会の会員が地域の歴史について発表します。

<発表予定> 歩兵第50連隊、澤柳政太郎、木下尚江、信大キャンパス、鳩山春子、近藤次繁 等

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7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	9:30～本格カリー教室
2	木		
3	金	13:30～わいわいモルック	
4	土		
5	日		
6	月	9:30～ウォーキング 13:30～詩吟	
7	火	9:30～手芸の時間	
8	水	9:30～いきいき百歳体操 13:15～歌声ひろば	
9	木	13:30～男のストレッチ講座	
10	金		
11	土	サマーナイトフェスタ IN 安原	
12	日		
13	月	13:30～体操	13:30～スローストレッチ教室
14	火	10:00～ヨガ教室	13:30～パソコン教室
15	水	9:30～いきいき百歳体操	13:30～スマホ使い方相談会
16	木	白馬五竜高山植物園散策	
17	金	10:00～ミュージックベル	13:30～歴史講座「安原地区いまむかし」
18	土		
19	日		
20	月	祝日(海の日)	
21	火	9:30～ひろば企画会議 13:30～ふれあい健康教室「フルーツコンサート」	9:00～16:00公民館自習室 (7/21、22、27～30まで)
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「ママパパ・ストレッチ」	13:30～パソコン教室
29	水	9:30～いきいき百歳体操	
30	木	9:30～体サポ集会	10:00～親子でわいわい楽しくピザ作り
31	金		9:30～パンとスイーツ教室

公民館自習室

☆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～】
7月2日(木)、9日(木)、16日(木)

☆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～】
7月8日(水) ※R8年度から開催曜日と時間変更