



安原地区だより

松本市広報 R8-1

第 012号

R8年8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>

ふれあい健康教室 8月18日(火)13:30～



体力づくりサポーターさん協力 「フレイル健診」

行きたいところに行ける身体をいつまでも！

1. 握力 2. 5メートル歩行 3. パタ力測定

保健師に健康相談ができます



笑顔で「おはよう！」旭町小・中学校あいさつ運動

楽しい夏休みが終わり2学期を迎えます。児童・生徒の皆さんには、暑さに負けず、健康で元気な日々を送ってほしいですね。

新しい学期を気持ちよく始められるよう朝のあいさつ運動を行います。皆さんのご参加をお願いします。

○旭町小学校(場所:小学校西門前)

8月21日(金) 7:30～

○旭町中学校(場所 中学校正門前)

8月25日(火) 7:45～



あいさつ運動は学校と地域が協力して子供を育てるコミュニティスクールの一環です。あいさつ運動や他の活動にご参加頂ける住民ボランティアさんを募集しております。



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

主な活動

- ・ 旭町小・中学校の1～3学期始めと3学期終業式の日あいさつ運動
- ・ 4月の旭町小新一年生の下校見守り
- ・ 10月の1年生遠足付き添い 等

満員御礼

サマーナイトフェスタ IN 安原

当日の様子は「まちづくりあさばの 令和8年8月1日付 第54号」及び「安原地区公民館報 9月30日付号」でお知らせいたします。





ウォーキング
8月3日(月) 9:30～
「まよめの会」



水分を
お忘れなく

手芸の時間 8月6日(木) 9:30～
「季節の小物のつづき」
持ち物/お針箱 メガネ

わいわいモルック
8月21日(金) 13:30～
「2コートで、4チーム総当たり戦をします！」



カフェ「あさば野」
8月7日(金) 11時オープンです
安原焙煎コーヒーと
クリームあんみつで150円です



「介護相談は13時半から15時まで」
対応/中央北地域包括支援センター

「リズムで脳のストレッチ」
8月17日(月) 10:00～

椅子に座って無理なく出来る
エアロビクスです
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」 8月26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

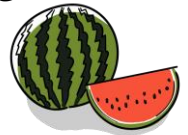
いきいき百歳体操 毎週水曜日 9:30～
8月は 5日・12日・19日・26日です

子育ての集い



8月4日(火) 10:30～
「ちびっこ縁日」

バルーンアートやお菓子すくい
まちの駄菓子屋さんもやってくる
夏祭りを楽しもう！
保健師に育児相談ができます



6月の「安心おやつ」の
様子です



参加者募集中です！

男のストレッチ講座 第2木曜 13:30～
ミュージックベル 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～
※ 詩吟は8月9日お休みです

あさば野映画観賞会
8月27日(木) 13:30～
「TOKYO タクシー」 出演 賠償千恵子 木村拓哉



〈安原コーヒー講座のお知らせ〉

9月4日(金) 9:30～

自分好みのコーヒーを豆の焙煎から仕上げ
ます その後の抽出まで教わります
定員 10名 参加費800円 エプロン
お申込みは 電話33-0168まで
指導/天白琥珀会

※コーヒー講座に関わって
くださる方を
募集しています



パソコン教室(第53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 8月 4日(火)13:30～
25日(火)13:30～

場 所 安原地区公民館 視聴覚室

内 容 Excel基本操作 5/6

～表の並べ替えと抽出～

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、相談に乗ります!

今月はお休みします

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!

今月はお休みします

【地区生活支援員からのお知らせ】

有償生活支援事業「つむぎちゃんサポート」 「地域の助け合い活動」講座

「高齢で自分では中々取り組めない…」

『空き時間に色々できます』

“やってほしい”と“できる”をつなぐ有償生活支援事業の説明会です。(参加費無料)

日時・場所

① 令和8年10月14日(水)10～11時半
市総合社会福祉センター4F 中会議室

② 令和9年2月19日(金)14～15時半
波田公民館2階 大会議室

内容

事業紹介、体験談の発表等



熱中症に注意しましょう

～エアコンは、上手に使って、節電も～

～予防ができているかをチェックしましょう～



出典:環境省HPより

節電① こまめなフィルターお手入れ

節電② 適切な室温設定

節電③ すだれ等を活用し直射日光を遮る

換気① 扇風機や換気扇を併用

換気② 窓とドアなど2ヶ所を開けて換気し、
屋外の涼しい空気を入れる

- ☐ エアコン・扇風機を上手に利用
- ☐ 部屋の温度を測っている
- ☐ 部屋の風通しをよくしている
- ☐ こまめな水分・塩分補給
- ☐ シャワーや濡れタオルで体を冷やす
- ☐ 暑い時には無理をしない
- ☐ 涼しい服装、外出時は日傘と帽子着用
- ☐ 涼しい場所・施設を利用
- ☐ 緊急時、困った時の連絡先を確認

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8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	土		
2	日		
3	月	9:30～ウォーキング ※詩吟はお休みです	
4	火	10:30～子育ての集い「ちびっこ縁日」	13:30～パソコン教室
5	水	9:30～いきいき百歳体操	
6	木	9:30～手芸の時間 13:30～カフェ準備	
7	金	カフェ「あさば野」11:00オープンです	
8	土		
9	日	長野県知事選挙投票所	
10	月	13:30～体操	13:30～スローストレッチ教室
11	火	祝日(山の日)	
12	水	9:30～いきいき百歳体操 13:15～歌声ひろば	
13	木	お盆	
14	金	お盆	
15	土	お盆	
16	日	お盆	
17	月	10:00～リズムで脳のストレッチ ※詩吟はお休みです	
18	火	9:30～ひろば企画会議 13:30～ふれあい健康教室「フレイル健診」	
19	水	9:30～いきいき百歳体操	
20	木	10:00～大人のぬり絵	
21	金	10:00～ミュージックベル 13:30～わいわいモルック	7:30～旭町小学校あいさつ運動 13:30～歴史研究会
22	土		
23	日		
24	月	10:00～ヨガ教室 13:30～体操	13:30～スローストレッチ教室
25	火		7:45～旭町中学校あいさつ運動 13:30～パソコン教室
26	水	9:30～ピンキラ安原・いきいき百歳体操(祝) 13:15～歌声ひろば	
27	木	13:30～あさばの映画観賞会「TOKYOタクシー」	館内清掃日
28	金	13:30～安原井戸端・デジカメ百景	
29	土		
30	日		
31	月		

☆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～】
8月27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～】
8月はお休みします