



安原地区だより

松本市広報 R8-1

第 013号

R8年9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>

安原地区まちづくり協議会主催 日帰りバスツアー

古き良き時代に戻って…「明治村」の旅

安原地区の皆さんの親睦を深める楽しいバスツアー。今回の行先は愛知県犬山市の「明治村」です。ハイカラな雰囲気のある本物の文化財と共に明治時代を追体験しましょう。

日 時 **10月27日(火)**

6:45 安原地区公民館 集合 → 17:30 安原地区公民館 帰着(予定)

参加費 8,500 円(昼食は自由です。参加費は参加人数によって増減します)

定 員 35名(先着順 地区在住の方限定です)

お申込み 9月7日(月)から受付開始(受付時間 平日 9:00~17:15)

公民館・福祉ひろばまでお申し込みください ※9月30日(水)締切



ふれあい健康教室 **9月15日(火)13:30~**

~フレイル予防~

「栄養と運動の講座」



管理栄養士/ 飯澤裕美さん 理学療法士/ 中條祥帆さん

保健師に健康相談ができます

参加者募集中!

旭町小学校1年生遠足支援

子ども達の遠足に付き添って頂けるボランティアの方を募集しております。ご協力頂ける方は安原地区公民館までご連絡ください。

日時 **10月1日(木)8:30~15:00 頃**
旭町小学校 校庭集合(8:15)

目的地 あがたの森公園

持ち物 飲み物、昼食、レジャーシート

運動できる服装、着替え、カッパ



安原地区文化祭・ひろば祭り

10月10日(土)開催決定!

詳細は次号にてお知らせします



まだまだ暑い時期が続きます。体調管理や水分補給をこまめにしましょう



〈ひろばに来られるときは水分を必ずお持ちください〉

手芸の時間 9月3日(木) 9:30～
「季節の小物のつづき」

持ち物/お針箱 メガネ

安原コーヒー講座

9月4日(金) 9:30～

自分好みのコーヒーを豆の焙煎から、
美味しさを引き出す淹れ方まで教わります

定員10名 参加費800円 エプロン

指導/ 天白琥珀会

お問合せは 電話33-0168まで



わいわいモルック

9月4日(金) 13:30～

「奥深いモルックの世界へようこそ」



ウォーキング

9月7日(月) 9:30～

「松本イオンモールの中を歩きます」

バス代、100円パス券をお忘れなく



カフェ「あさば野」

9月11日(金)11時オープン

安原焙煎コーヒーと

季節のお菓子で150円です

介護相談は13時半から15時まで

対応/ 中央北包括支援センター



みんなとやるから続けられる

いきいき百歳体操 毎週水曜日 9:30～
9月は 2日・9日・16日・30日です

子育ての集い

9月29日(火) 10:30～

「リトミック体験」

毎回人気のリトミック、音を聴いて
想像力を膨らませて…

指導/花井明子先生

保健師に育児相談ができます



8月のちびっこ縁日の様子です



男のストレッチ講座

9月10日(水)13:30～

講師/日本トレーニング指導者協会認定

井沢 慎也さん



「ひろば朗読会のお知らせ」

10月29日(木)13:30～

毎年楽しみにしている方も多い、武者さんの
朗読会のお知らせです

一、原田宗典 著「何を入れる箱」

二、森 鷗外 著「高瀬舟」

朗読/ 武者賢次郎



※ リズムで脳のストレッチと
ピンクア原はお休みです

パソコン教室(第54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 9月 8日(火)13:30～
29日(火)13:30～

場 所 安原地区公民館 視聴覚室

内 容 Excel基本操作 6/6

～表を見やすく印刷～

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！

日 時 9月 16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 ～9/15(火)まで 平日9:00～17:00

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 9月 10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



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 9月 25日(金)9:30～

場 所 安原地区公民館 料理実習室

内 容 ベーグルとスイートポテト

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



9/7(月)～ 受付開始します 平日9:00～17:00

【“笑福ごはん” お料理企画】

日常にも災害時にも役にたつ

パッキング
してみませんか!!



日時 9月 17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

参加費 600円

定員 12名

お申込みの際は「パッキング講座」で！

受付期間9/7(月)～11日(金) 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9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	火		
2	水	9:30～いきいき百歳体操	
3	木	9:30～手芸の時間	
4	金	9:30～安原コーヒー講座 13:30～わいわいモルック	
5	土		
6	日		
7	月	9:30～ウォーキング ※詩吟はお休みです	
8	火	10:00～ヨガ教室	13:30～パソコン教室
9	水	9:30～いきいき百歳体操 13:15～歌声ひろば	
10	木	10:00～カフェ準備 13:30～男のストレッチ講座	
11	金	11:00～カフェ「あさば野」オープン	
12	土		
13	日		
14	月	13:30～体操	13:30～スローストレッチ教室
15	火	9:30～ひろば企画会議 13:30～ふれあい健康教室「フレイル予防講話」	
16	水	9:30～いきいき百歳体操 13:15～歌声ひろば	13:30～スマホ使い方相談会
17	木	10:00～大人のぬり絵	
18	金	10:00～ミュージックベル	13:30～歴史研究会
19	土		
20	日		
21	月	祝日(敬老の日)	
22	火	祝日(国民の休日)	
23	水	祝日(秋分の日)	
24	木	館内清掃日	
25	金	13:30～安原井戸端・デジカメ百景	9:30～パンとスイーツ教室
26	土		
27	日		
28	月	10:00～ヨガ教室 13:30～体操	13:30～スローストレッチ教室
29	火	10:30～子育ての集い「リトミック体験」	13:30～パソコン教室
30	水	9:30～いきいき百歳体操	

☆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～】
9月3日(木)、10日(木)、17日(木)、24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～】
9月9日(水)