



ぜんこうじみち

松本市旭2-11-13 松本市安原地区公民館
TEL 39-0701 FAX 39-0702

大好評！ スローストレッチ教室

ゆっくりとした動きで体をほぐしながら身体
の軸を整えていきます。

- 日時 4月8日(月) 13:30~
22日(月) 13:30~
- 場所 安原地区公民館 2F大会議室
- 講師 山田 美由紀 先生
- 持ち物 ヨガマットかバスタオル、飲み物

※お問い合わせ・お申込みは、
安原地区公民館(TEL39-0701)までどうぞ。



今年もやります 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りま
す。参加者同士和気あいあいとパンづくりを
楽しめます。

- 日時 5月24日(金) 9:30~
- 場所 安原地区公民館 料理実習室
- 定員 12名
- 講師 高梨 雅子 先生
- 内容 次号をご覧ください。
- 参加費 一人600円
- 持ち物 エプロン、三角巾 等

※申し込みについて

5月1日(水)~17日(金)の平日9時~17時まで
に、安原地区公民館まで連絡ください。

大好評！ 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”を自分のペースでやっ
てみましょう。

- 日時 4月11日(木) 13:30~
- 場所 安原地区福祉ひろば
(安原地区公民館内)
- 講師 すがの鍼灸整骨院
高橋 達也 先生
- 参加費 無料



※お問合せ、お申込みは、
安原地区公民館(39-0701)までどうぞ。

旭町小・中学校 あいさつ運動

新年度最初となる旭町小・中学校のあいさつ
運動を実施します。子どもたちが新たな気持ち
で新年度を迎えられるよう、多くの皆様のご参
加をお待ちしています！

- 日時 4月5日(金)
小学校 7:30~
中学校 7:45~
- 場所 旭町小学校:西門前
旭町中学校:正門前
- 問合せ 安原地区公民館
(TEL39-0701)



パソコン教室

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、毎講座内容を変えて学びます。

○日時 4月2日(火) 13:30~
16日(火) 13:30~

○場所 安原地区公民館 2F 視聴覚室

○内容 第25回 Excelの基本操作
~絶対参照・相対参照~

○持ち物 あればご自身のパソコン

○講師 山川 豊 先生

※お問合せ、お申し込みは、安原地区公民館
(39-0701)までどうぞ。



4月の講座や行事などの予定

| | | |
|--------|-------|--------------|
| 2日(火) | 13:30 | パソコン教室 |
| 5日(金) | 7:30 | 旭町小あいさつ運動 |
| | 7:45 | 旭町中あいさつ運動 |
| 8日(月) | 13:30 | スローストレッチ教室 |
| 11日(水) | 13:30 | 男のストレッチ講座 |
| 16日(火) | 13:30 | パソコン教室 |
| 19日(金) | 13:30 | 歴史研究会総会 |
| 22日(月) | 13:30 | スローストレッチ教室 |
| 23日(火) | 11:00 | 町内公民館長会総会 |
| 25日(木) | | 館内清掃日 |
| 26日(金) | 13:30 | 井戸端・デジカメ百景 |

☆しなの木教室パン販売

毎週木曜日 11:45~

※4月開始日については、決まり次第
HPに掲載します。

☆ふれっ手いなり寿司・からあげ販売

4月26日(金) 11:30~

5月の講座や行事などの予定

| | | |
|-------------|-------|------------|
| 3日(金)~6日(月) | | ゴールデンウィーク |
| 17日(金) | 13:30 | 歴史研究会 |
| 22日(水) | 午前中 | 図書コーナー図書入替 |
| 23日(木) | | 館内清掃日 |
| 24日(金) | 9:00 | パンとスイーツ教室 |
| | 13:30 | 井戸端・デジカメ百景 |

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！

今年度もよろしくお祈いします

令和6年度の職員体制です。

下記の職員一同、地域づくりセンター、公民館、
福祉ひろばを盛り上げていきます。

よろしくお祈いします。

○地域づくりセンター センター長 波多腰 秀美

○公民館 館長 藤野 一男

主事 奥原 直弥 (新)

職員 上條 和美、宮坂 文

○福祉ひろば 職員 小林 伸子、田所 泰子、

伊藤 ひろみ

みなさんの“やってみたい”を お寄せください！

公民館では、皆さんが日頃気になっていること
について、講座を通して学んだり体験したりするこ
とができます。

教養、文化芸術、福祉などさまざまなジャンルの
講座を行うことができますので、“やってみたい”
や“知りたい”ことがあれば、一度公民館に相談
してみてください。

学びに、遊びや体験を。