



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

楽しく美味しく！ 男の料理教室

男性のみなさんでおうちでも作れる家庭料理を作ります。お手軽レシピから手の込んだおもてなし料理まで楽しく学びましょう。

日時 4月7日(金) 9:30~

偶数月第1金曜日開催中

場所 安原地区公民館 料理実習室

講師 池上 栄子先生、関 和美先生

持ち物 エプロン、三角巾、手拭き

参加費 1,000円



※お申し込みは安原地区公民館
(TEL39-0701) までどうぞ。

お悩み解決！ スマホ使い方相談会

普段使っているスマホで操作の方法が分からないことはありませんか？

ここではスマホの基本的な使い方について、相談に乗ります！

日時 4月19日(水) 13:30~

場所 安原地区公民館 視聴覚室

講師 天白琥珀会

持ち物 ご自身のスマホ

定員 10名程度

お申し込みは、安原地区公民館
(TEL39-0701) までどうぞ。



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！

開催日 4月13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
高橋 達也さん

※詳しくは安原地区公民館
(TEL39-0701) までお問い合わせ下さい。



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7日(金) 7:30~
(旭町小、中ともに)

場所 旭町中学校正門前
旭町小学校西門前

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んでいきます。

日時 4月4日(火) 13:30~
18日(火) 13:30~

場所 視聴覚室

内容 第1回 Wordの基本操作
~写真の取り込み・写真に文字を~

持ち物 あればご自身のパソコン

講師 山川 豊 先生



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軸を整えます。初めての方やご年配の方でも安心して運動できます。

日時 4月10日(月) 13:30~
24日(月) 13:30~

場所 大会議室

持ち物 ヨガマット or バスタオル

講師 山田 美由紀 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。



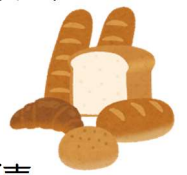
4月の講座や行事などの予定

4日(火)	13:30	パソコン教室
7日(金)	7:30	旭町小・中あいさつ運動
	9:30	男の料理教室
9日(日)		長野県議会議員選挙
10日(月)	13:30	スローストレッチ教室
13日(木)	13:30	男のストレッチ講座
18日(火)	13:30	パソコン教室
19日(水)	13:30	スマホ使い方相談会
21日(金)	13:30	歴史研究会
23日(日)		松本市議会議員選挙
24日(月)	13:30	スローストレッチ教室
25日(火)	10:30	町内公民館館長会総会
27日(木)	終日	館内清掃日
28日(金)	13:30	井戸端・デジカメ百景

☆しなの木教室パン販売

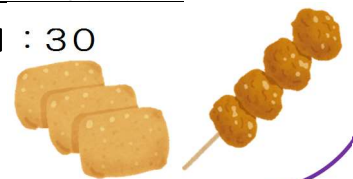
毎週木曜日 11:50

※4月再開日については、分かり次第ホームページにてお知らせします。



☆ふれっ手いなり寿司・唐揚げ販売

4月28日(金) 11:30



【公民館ってなに?】

松本市が市内35地区に設置している地区公民館では、日中は職員が常駐しており、気軽に生活や地域の相談ができる場所となっています。

講座

教養や文化、福祉など皆さんが気になっていることを講座を通して学ぶことができます。講座で扱ってほしいものを随時募集していますので、是非ご意見をお寄せください!

部屋の貸し出し

地域での学習の場として、公民館のお部屋を様々なサークルが利用しています。

詳細については、公民館にお問い合わせください。

5月の主な予定

3日(水)~7日(日)		ゴールデンウィーク
19日(金)	13:30	歴史研究会
24日(水)	13:30	図書コーナー本入替え
25日(木)	終日	館内清掃日
26日(金)	9:30	パンとスイーツ教室

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 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!