



# 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

## スマホ教室

～安心・安全にスマホを活かす～

毎月開催している「スマホ使い方相談会」の特別回として、専門の講師を招いて講習会を開催します。この機会に、より安全にスマホを使いこなしましょう!

日時 5月17日(水) 13:30～  
場所 安原地区公民館 視聴覚室  
講師 NPO 法人信州ソフトウェア協会  
持ち物 スマホ 定員 15名程度  
内容 下記2つのテーマで行います。

安心・安全に  
スマホを活かす

詐欺まがいメールを見分ける方法、安心できるネット通販など



質疑応答タイム

前段の講義を聞いての疑問点を講師に質問できます!

## 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。参加者同士和気あいあいとパンづくりを楽しめます!

日時 5月26日(金) 9:30～  
場所 安原地区公民館 料理実習室  
内容 シナモンロール&シュガーサブレ  
講師 高梨 雅子 先生  
参加費 600円  
定員 12名 ※要申込  
持ち物 エプロン、三角巾、手拭き



※申し込みについて

5月8日(月)9:00～19日(金)17:00までに、安原地区公民館まで連絡をお願いします。

## 着任しました。 よろしくお祈いします!

## 図書コーナー本入れ替え ～お知らせと返却のお願い～



安原地区担当保健師  
高野 久美子さん

前任の中嶋から引き継ぎ、令和5年度から安原地区担当保健師となりました高野久美子です。地区でお世話になります。どうぞよろしくお祈いいたします。普段は北部保健センターにおります。お気軽にご相談ください。



旭町中学校 校長  
林 邦彦さん

この4月に伝統ある旭町中学校に着任いたしました。本校が大切にしてきた「生徒を真ん中においた学校づくり」を念頭に、生徒たちが、仲間や地域の方との関わりを通して、自分の成長を実感し、自他共に高めていこうとする意識や姿勢を育てたいと思います。保護者、地域の皆様どうぞよろしくお祈いいたします。

5月24日(水)に安原地区公民館図書コーナーの本の入れ替えを行います。図書委員選りすぐりの本が入りますので、みなさん是非ご利用ください。

今お手元に貸出本をお持ちの方は、

5月23日(火)までに安原地区公民館事務室まで必ず返却をお願いします。

※未返却の本が多数ありますので、借りたことがある方は、今一度確認をお願いします!



## 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 5月2日(火) 13:30~  
16日(火) 13:30~

場所 視聴覚室

内容 第14回 Wordの基本操作  
~挿入(表・図・吹き出し 他)~

持ち物 あればご自身のパソコン

講師 山川 豊 先生



## 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 5月11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 先生

参加費 無料



※お問合せ、お申し込みは

安原地区公民館(39-0701)までどうぞ。

## 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 5月8日(月) 13:30~  
22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。

## 5月の講座や行事などの予定

2日(火) 13:30	パソコン教室
8日(月) 13:30	スローストレッチ教室
11日(木) 13:30	男のストレッチ講座
14日(日) 9:30	安原地区親睦春季 マレットゴルフ大会
16日(火) 13:30	パソコン教室
17日(水) 13:30	スマホ教室
19日(金) 13:30	歴史研究会
22日(月) 13:30	スローストレッチ教室
24日(水) AM	図書コーナー本入れ替え
25日(木) 終日	館内清掃日
26日(金) 9:30	パンとスイーツ教室
13:30	安原井戸端・デジカメ百景

### ☆しなの木教室パン販売

毎週木曜日 11:50

### ☆ふれっ手いなり寿司・唐揚げ販売

5月26日(金) 11:30

## 安原地区親睦春季マレットゴルフ大会

春爛漫です!体を動かして体力づくりをしながら楽しみましょう!多くのみなさんの参加をお願いします。

初めての方、用具のない方大歓迎です!!

日時 5月14日(日) 9:00~11:30 頃

場所 松本市総合体育館附属マレットゴルフコース

参加資格 安原地区のみなさん(中学生以上)

参加費 無料

持ち物 筆記用具、マレットゴルフ用具一式

※用具がない方は、貸し出します。

主催 安原地区スポーツ協会

申込 住んでいる町会の体育部長さんへご連絡ください。

※詳細は、別刷りの回覧をご覧ください!

## 6月の主な予定

7日(水) 18:30	公民館運営委・文化委・ まち協3役等合同会議
22日(木) 終日	館内清掃日
23日(金) 終日	歴史研究会バス研修
24日(土) 10:00	橋倉家住宅 読書会

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!