

学都松本 木 木 木

いんふおめーしょん



「運動あそび教室」(イベント情報は2ページに記載)

始めましょうまつもと市民 生きいき活動

この活動は、いつの時代にあっても大切なことを、
市民一人ひとりが、自ら目標を決めて地道に取り組む活動です。



まつもと市民
生きいき活動

わたしは
「こころをみがきからだを使おう」
あなたに
「あいさつをしよう」
このまちを
「きれいにしよう」

という3つの視点で、目標を決めてこつこつと続けてみませんか。

●新規情報(生涯学習ファイル)

指導者.....2
グループ.....2

●イベント情報(2023年5月~2023年8月)

芸術・文化.....2
スポーツ・レクリエーション.....2
人文・自然.....3
生活・健康.....3

●会員募集情報.....3

掲載写真募集!! みなさんの写真・作品・活動を紹介します。

NEW

生涯学習ファイル
新規情報

グループ

★松本深志岳風会

日時 ご相談ください
場所 ご相談ください
内容 毎月2回くらい会員が集まり、詩吟の勉強会を開き、大会や審査会に参加しています。漢詩や和歌をお腹の底から吟ずると心も体もリフレッシュします。
連絡先 阿部さん ☎090-1423-4339

★植物教養学習講座

日時 毎月第2火曜日 午後1時30分～3時
場所 中央公民館(Mウイング)
内容 花や木の名や生態も扱うが、主に植物の生理性能つまり生命の営みや子孫を残すメカニズムについて学習します。この講座を受けると植物の見方が一層深まります。
連絡先 吉澤さん ☎0263-77-6676

★松本落語会

日時 毎月1回・月によって実施日は変わる
午後6時30分～9時までの2時間30分
場所 中央公民館(Mウイング)・瑞松寺
内容 一般社団法人落語協会及び公益社団法人落語芸術協会及び公益社団法人落語芸術協会所属の落語家さんを毎月2人以上お呼びして落語を鑑賞。
昭和48年10月第1回落語会開催以来、本年の10月をもって50周年を迎える全国唯一の長寿落語会です。戦国時代に岐阜の高僧の説法から始まった日本文化の象徴ともいえる言葉の技術を皆さまと共に味わい、未来に向かって継承・発展させるべく活動をしています。
連絡先 百瀬さん ☎0263-35-5627

★アンダルシア キーン

日時 月曜日午後2時～、水曜日午後6時～、木曜日午前11時～
場所 公民館他
内容 スペイン舞踊、フラメンコを学ぶ。基本のテクニックを身につけながら、健康的な身体づくりをする。音楽にのり、楽しく踊りながら交流を深める。
軽やかにステップして、歳重ねて尚、夢に向かい、熱き思いを身体で表現しましょう。初心者歓迎。
連絡先 小林さん ☎090-8110-4546

★日本舞踊を楽しむ会

日時 第2、4日曜日 午後1時～5時
場所 寿台公民館
内容 子ども～大人までやさしい日本舞踊から時代物まで、ゆっくり楽しくお稽古して参ります。お三味線の調子にのって、初めての方も経験のある方も日本舞踊を楽しんでいただきたいです。
連絡先 林さん ☎090-1828-8843

※新型コロナウイルス感染拡大防止等のため各イベントを中止(延期)する場合があります。
※各イベントを中止(延期)する場合があります。ご了承ください。

EVENT

イベント情報

芸術・文化

▶グループ・デ・マツモト『アンダルシア キーン』

- ④6月に体験講習会(クルシージョ)を開催します。日時、会場等はお問い合わせください。
持ち物：動きやすい服装、運動靴
①心身ともにバランスのとれた動ける身体づくりを目指しながら、大切な基本姿勢を身につけ、踊りに必要なテクニックを学びます。上半身、下半身の筋力を鍛え「足腰で軽やかにステップ」・背筋、腹筋を使って「しなやかに美しく腕、指を動かし」音楽(リズム)にのせて皆で元気に踊ります。①セビジャーナス②フラメンコルンバ③フェスタブレリア他、フラメンコの基本となる踊りです。フラメンコは1人ひとりの個性、人生が生かされる踊りです。味わいのあるオーラいっぱい踊りをみんなで楽しくチャレンジしましょう。
⑤小林さん(アンダルシア キーン) ☎090-8110-4546

▶第40回手づくり絵本巡回展

- ④6月10日(土)午前9時30分～午後4時30分
6月11日(日)午前9時30分～午後3時30分
⑤松本市中央図書館 3階第一会議室
⑥無料
⑦長野県と岐阜県の手づくり絵本の会員(子ども～大人)が愛情を込めて作った絵本約200冊を展示します。布絵本やしかけ絵本もあります。
⑧三澤さん(手づくり絵本サークル「けやきとたんぼぼ」) ☎0263-47-0607

▶第12回納涼童謡を歌う会

- ④7月17日(月・祝)午後1時30分～3時30分
⑤中央公民館(Mウイング)6階ホール
⑥1,000円
⑦童謡の継承を主目的に12回目です。普段は当団体が歌っていますが、年2回(1日の歌い初め)参加者全員で30曲を歌うというものです。途中金管演奏、ソプラノ独唱等ゲスト演奏を入れ、喜ばれている、コロナ禍にあっても積極的に継続している。
⑧藤澤さん、種山さん(童謡唱歌歌うモノミ) ☎0263-58-8221

▶第66回松本市民スポーツ大会 春の民謡の集い

- ④5月20日(土)午後1時～3時
⑤松本市柔剣道場 第2トレーニング室
⑥400円
⑦県内の民謡、レクリエーションダンス、全国の民謡などを皆で楽しく踊り、交流を深めます。
⑧中原さん(松本民謡連盟) ☎0263-35-2581 携帯090-8326-8002

▶菊づくりを始めてみませんか

- ④第3日曜日(5月～10月)午前9時～11時

- ⑤松本市第三地区公民館
⑥無料
⑦菊づくり講座〈初心者向け〉
・さし芽・土づくり・育苗・大輪咲きまで
・実演を中心に実施
⑧横山さん(松菊会) ☎0263-26-5566

▶松本混声合唱団第48回演奏会

- ④6月17日(土)午後4時～5時30分
⑤松本市音楽文化ホール メインホール
⑥有料(一般1,000円、学生500円(高校生以下無料))
⑦半世紀以上にわたり松本市を中心に活動している混声合唱団です。今回の演奏会では、バッハのカンタータ名曲集より、混声合唱組曲「友よ、君の歌を」、ポピュラー・ア・ラ・カルトステージでは、King Gnuの「白日」や映画「ニューシネマパラダイス」より「愛のテーマ」など、幅広い内容で皆さまのご来場をお待ちしています。
⑧竹内さん(松本混声合唱団) ☎070-5540-9093

▶バーレンコール コンサート29

- ④6月25日(日)午後2時～4時
⑤松本音楽文化ホール メインホール
⑥大人1,000円 学生500円
⑦没後10年になる三善晃の長年未出版だった合唱作品。
合唱指揮者、赤坂有紀さんをお迎えして寺嶋陸也の「風の旅」ヴィレットのクリスタルサウンドな合唱曲。
⑧ウエマツさん(バーレンコール) ☎0263-30-8050
Mail baren10@yahoo.ne.jp

スポーツ・レク

▶第20回松本市民スポーツウェルネス吹矢大会

- ④5月7日(日)午前9時～午後3時30分
⑤南部体育館
⑥400円
⑦第一回松本市民スポーツ吹矢大会が平成23年11月6日に開催して今回第20回大会を開催することになりました。スポーツ吹矢は1998年に日本で生まれました円形的的めがけて息を使って矢を放ちます。高い運動能力や腕力は要りません。基本動作は腹式呼吸をベースにスポーツ吹矢式呼吸法で集中力と精神力で1ラウンド5本の矢を吹き点数を競います。今大会は6ラウンド30本の矢を吹き競います。吹矢経験者であれば参加できます。
⑧鈴木さん(松本市スポーツウェルネス吹矢協会) ☎0263-26-4227 携帯090-3558-3614

▶第8回スポーツ吹矢20R レース大会

- ④6月25日(日)午前9時30分～午後4時
⑤南部体育館
⑥1,000円
⑦1ラウンド5本の矢を20ラウンド(100本)の矢を午前10ラウンド午後10ラウンド吹き総合点数を競う大会です。吹矢経験者で集中力・精神力に自身のある方が参加できます。
⑧鈴木さん(松本市スポーツウェルネス吹矢協会) ☎0263-26-4227 携帯090-3558-3614

▶春の合気道教室

- A 6月6日(火)~7月6日(木)
午後7時30分~9時
- B 松本市柔剣道場2階柔道場
- C 1人3,000円
- D 体操のできる服装でご参加ください。(参加者は直接会場に)
- E 原野さん(合気道松本道場) ☎0263-34-0638

▶①運動あそび教室『ジムキッズ』対象 未満児

- A 5月12日~金曜日 全6回
①午前9時30分~ ②午前11時10分~(各40分間)いづれか
- B 庄内体育館
- C 6,480円(全6回)
- D 先生とお友達だけで楽しく運動遊びをします。就園前の仲間作りや団体生活を体験できます!教室時間中は保護者の皆様はリフレッシュタイムを過ごしていただけます。
定員 15名/1クラス
- E 小布施さん ☎090-1807-6978

▶②運動あそび教室『ジムキッズジュニア』対象 園児~小学生

- A 5月10日~水曜日
①午後3時25分~②午後4時15分~③午後6時~(各45分間)
- B 南部体育館
- C 3,850円(月会費)
- D マット・跳び箱・鉄棒を使いながら、楽しくカラダ作りをしています。小学校の体育で困らない基礎運動が中心です。
定員 25名/1クラス
- E 小布施さん ☎090-1807-6978

▶杖術無料体験講習会

- A 5月7日(日)午前10時~12時
- B 岡田小学校体育館
- C 無料
- D 神道夢想流杖術の紹介と基本技の体験をしていただきます。
- E 百瀬さん(一寸堂) ☎090-2334-2811

人文・自然

▶わくわくプレスクール

- A 5月27日(土)第1回
6月24日(土)第2回
8月26日(土)第3回
午前10時~11時30分
- B 才教学園小学校・中学校
(松本市村井町北2-14-47)
- C 無料
- D 対象:年長児・年中児
遊びの要素を随所に取り入れ、楽しみながら「かず」「もじ」「えいご」を学びます。えんぴつの持ち方、授業を受ける姿勢やあいさつ・返事の仕方など、小学校生活に向けて身につけておきたいことについても触れていきます。
「もじ」聞く力(聞き取りの練習他)、読む力、書く力(ひらがなの筆順練習)
「かず」物と数字の対応、1~10までの数、数字の表記練習、数の合成・分解
「えいご」あいさつ、自己紹介、単語の意味と発音、簡単な会話、ゲーム
※要事前予約
※各回で内容が異なります。1回のみ参加も可能です。
※年長クラスと年中クラスは内容が異なります。
- E 櫻井さん(才教学園小学校・中学校) ☎0263-58-0311

▶オープンスクール

- A 7月15日(土)午前9時45分~12時
- B 才教学園小学校・中学校
(松本市村井町北2-14-47)
- C 無料
- D 対象:未就学児とその保護者
○STEAM型授業見学(午前9時45分~10時35分)
本校独自のSTEAM型授業の見学会です。プロジェクト型学習、プログラミング、企業や団体とのコラボレーション企画等
○ワークショップ(午前11時~12時)
「ストーリーで立体作りを通して学ぶSTEAM教育」
講師:横山明日希先生・数学のお兄さん
※要事前予約

- E 櫻井さん(才教学園小学校・中学校) ☎0263-58-0311

生活・健康

▶パソコン講習会

- A 5月1日~7月31日 午前9時~午後5時
- B 中央公民館(Mウイング) 中会議室4-4
- C 2,000円~3,500円
初心者、就業希望者他高齢者を対象とするパソコン講習会
- D ・基礎コース(1日)初心者対象
・ワードコース(2日間) } 中級対象者及び
・エクセルコース(2日間) } 基礎コース修了者
日程、お申込み等、詳しくはお問い合わせください。
- E 木口さん(NPO 法人もーるねっとオペラ) ☎090-2544-4464

▶古武術に学ぶ女性のための護身術ワークショップ

- A 毎週火曜日 午後7時~9時
- B 第三地区公民館 勤労者福祉センター南隣
- C 1回550円
- D ・全年代の女性対象の講座です。
・法律や判例、一般常識、古武術の理合による身体操作と危険な状況への対処法と逃げ方を体験し体感していただけます。
・料金には資料代やお茶代、お菓子代を含みます。
・未成年の方は必ず保護者の方と一緒にご参加ください。(料金は1名分)
- E 太田さん(健武会Ⅱ) ☎090-4230-6523
e-mail:sosui0111@gmail.com

▶食育リトミック

- A 第2月曜日(休日は変更あり) 午前10時30分~12時
- B 岡田公民館ほか
- C 1,000円
- D 子どもの心と体の健康のために
・リズム遊び、リトミックでの運動
・安心、安全なおやつなどの提供
・バランス・食べ方など食育の話
- E 坪田さん(食育リトミック) ☎090-4153-7593

INFORMATION

会員募集

芸術・文化

団体名	内容・コメント	日時	会場	連絡先
神林ひばりの会	28年歌い続けています。童謡の詩は、日本語の美しさを表現しています。一度立ち寄って歌ってみませんか。ハツとします。	第1、第3火曜日 午後1時~2時30分	神林公民館	上條さん ☎0263-47-5143
バーレンコール	アカペラの合唱の楽しさを一緒に味わいませんか!三善晃・信長貴富・プーランクなどの美しさに触れませんか!	毎週水曜日・土曜日 午後7時~9時30分	音楽文化ホール、あがたの森文化会館、本郷公民館、島内公民館など	ウエマツさん ☎0263-30-8050 baren10@yahoo.ne.jp
すみれ会	60代~80代の30名程、童謡唱歌や話題の曲などを楽しみながら合唱しています。一緒に歌いませんか。会費1,500円	毎週木曜日 午後1時30分~3時	芳野町公民館(松南地区公民館西)	立石さん ☎0263-87-0499
松本中央コーラス	声を出すと元気になれます。素敵なハーモニーが生まれます。一緒に歌ってみませんか。どなたでも歓迎です。	毎月第1・3火曜日 午後7時~9時	田川公民館	小岩井さん ☎0263-33-7431

<コーラス>

団体名	内容・コメント	日時	会場	連絡先
コーラスあい	素敵なお二人の先生にご指導頂き、歌う楽しさを学んでいます。一緒に声を出し歌ってみませんか。	毎月第2、第4木曜日 午後1時30分～3時30分	トライあい・松本 大会議室	安藤さん ☎0263-34-1759
コーラス花みずき	いろんなジャンルの曲を楽しく練習しています。会費月2,000円。気軽に見学を！ご参加お待ちしております。	第2、第4土曜日 午前10時～11時30分	松南地区公民館	市川さん ☎090-2448-3689
童謡唱歌・歌うモノミ	結成28年、100年歌い継いだ童謡を今後も一緒に歌い継いで行きませんか。歌いたい時に遠慮なく立ち寄ってください。会費月1,500円	第1、第3金曜日 午後1時30分～3時30分	中央公民館(Mウイ ング)5階レクリエー ション室	藤澤さん ☎090-4839-1186

〈楽器・音楽〉

松本アルプホルン クラブ	本場アルプスで奏でられるアルプホルンは岳都・楽都松本にぴったりの楽器ですよ。初心者も大歓迎です。	毎週土曜日午後	梓川公民館もしくは 中山公民館	笠井さん ☎090-8035-1615
琉球國祭り太鼓 長野支部	メンバー募集！創作エイサーと一緒にやりませんか？沖縄が好き、体を動かしたい方、お問い合わせください。	火・金曜日 午後7時 ～9時 日曜日 午後1時～5時 (変更になる場合もご ざいます)	高綱中学校	伊藤さん ☎090-8016-0015

〈短歌・川柳〉

コスモス短歌会	老若男女の皆様、日常の生活にも感動があります。その感動を短歌に詠んでみませんか。是非御参加を。	毎月第2日曜日 午前10時～	中央公民館(Mウイ ング)	安藤さん ☎080-5143-7413
波濤中信花水木短歌会	古来より教養のひとつとして親しまれてきた短歌、三十一文字にあなたの心を表現しませんか。会費なし	毎月第3水曜日 午後1時～	中央公民館(Mウイ ング)	森泉さん ☎090-4207-3436

〈書道・習字〉

あかね会	日常生活に役に立つ美しい文字を基礎から学んでいます。初めての方から有段者まで個別に指導。見学大歓迎。	第2、4木曜日 午前10時～11時30分	トライあい・松本 1階教養室	松永さん ☎0263-34-2191 携帯090-9359-6686
ペン習字五月会	ひらがな、漢字の基礎から学び日常生活に役立つ美しい文字が書けるよう学んでいます。	毎月第1、4水曜日 午前10時～11時30分	松南地区公民館 (なんなんひろば)	小山さん ☎0263-58-6407
ペン習字木曜会	ひらがな、漢字の基礎から学んでいます。生活に役立つ美しい文字が書けるように楽しく練習しています。	第1、3木曜日 午後7時30分～9時30分	松南地区公民館	片瀬さん ☎0263-25-5257

〈木彫〉

桂会	木を彫りながら合間におしゃべり、お茶を楽しんでいます。初心者歓迎！体験もできます。	毎月第2、4土曜日 午後1時～4時	寿台公民館	三沢さん ☎0263-57-0404
松本仏彫会	仏様を掘ってみたいと仲間が集って30年。老若男女初心者が、生き生き活動中！見学・入会大歓迎。	毎月第1・3水曜日 午後1時～4時	本郷公民館 工作室	二木さん ☎090-7837-5013

〈制作〉

はなおりの会	毎月第2土曜日、仲間で教え合って、季節の花や行事のおりがみを折っています。新会員を募集しています。	2023 第2土曜日 午前10時～12時	波田地区福祉ひろば	佐野さん ☎0263-92-4068
絵画クラブ プルシャン・ブルー	絵画に興味のある方、ご連絡待っています。	原則毎月第1ないし第3 月曜日	今井公民館	桜井さん ☎0263-59-2766

〈踊り〉

アルプス民踊連合会	日本各地に伝承されている民踊文化を学び、楽しく踊り仲間の輪を広げます。レクダンスも楽しみます。	第2・4水曜日 午後1時～3時30分	トライあい松本 大会議室	下田さん ☎0263-57-2500
松本民踊連盟	日本各地に踊り伝えられている民踊やレクリエーションダンスを踊り交流します。会費は1回300円	第2、4火曜日 午後1時30分～3時30分	安原地区公民館 大会議室	中原さん ☎0263-35-2581 携帯090-8326-8002

〈その他〉

人形劇団かぶらっこ	一緒に人形劇、パネルシアターなど演じてみませんか。お子様連れ、年配の方も大歓迎です。	毎週月曜日 午前10時～12時	トライあい・松本	臼井さん ☎090-4461-8579
松菊会(大菊)	菊づくり始めてみませんか！初心者大歓迎。さし芽、育苗、大輪咲まで実演中心に実施。松本城菊花展示出品可。会費無料	令和5年4月～10月	第三地区公民館(第3 日曜日)	横山さん ☎0263-26-5566

スポーツ・レクリエーション

団体名	内容・コメント	日時	会場	連絡先
-----	---------	----	----	-----

〈空手・合気道・少林寺拳法・テコンドー・剣道・薙刀〉

一寸堂	神道夢想流杖術とその他古武術の稽古をしています。会費は月額2,000円	毎週月曜日 午後7時～9時(土・日 の不定期開催あり)	岡田小学校体育館	代表 百瀬さん ☎090-2334-2811 メールでご連絡く ださい mgyosei@yahoo.co.jp
-----	-------------------------------------	-----------------------------------	----------	---

団体名	内容・コメント	日時	会場	連絡先
旭町空手道場	空手道の稽古、昇級審査、昇段審査の練習をみんな楽しく活動しています。また時間をとってバトミントンや卓球など色々な運動もやっています。保育園児・幼稚園児から大人まで、男女問わず参加出来ます。	毎週火曜日・木曜日 午後7時30分から午後9時 時まで(8時半でも上 がれます)	旭町中学校 柔剣道場	征矢野さん ☎0263-35-7166 携帯090-3403-0699
旭町合気道道場	合気道の稽古及び定期的に昇級審査会・昇段審査会を開催しています。木剣や杖もやっております。怪我をしない身体作りを受け身等で学習します。また色々な運動スポーツでバトミントンや卓球も楽しんでやっております。保育園児・幼稚園児から大人まで、男女問わず参加出来ます。	毎週水曜日 午後7時30分から午後9時 時まで(8時半でも上 がれます)	旭町中学校 柔剣道場	征矢野さん ☎0263-35-7166 携帯090-3403-0699
合気道 蒼成館	合気道を通して心身ともに健康になりましょう。初めての方でも安心して始められます。	毎週日曜日 午前 毎週水曜日 午後7時 ～8時30分	柔剣道場 その他	古畑さん ☎050-8886-5372
き合気塾(合気道)	小学1年から90代の方まで和気あいといけい古しています!会費は月謝・回数券制・家族割などあり ★木…呼吸法クラス ★土、日…塩尻道場(問いあわせ)	【子ども】水・金 午後6時～7時 土・日 塩尻道場 【大人】月・水・金 午後7時30分～9時 木 午前11時～12時30分 土・日 塩尻道場	松本市小屋南道場 (小屋南1-15-4) 塩尻市体育館柔道場 (土・日)	中島さん ☎080-6995-9190 Mail:sentennokii@ wh.commufa.jp き合気塾←検索
直心影流薙刀術	古武術の薙刀流派です。基本技術から始め薙刀の形及び短刀の形を学んでいきます。見学や体験もできます。	毎週火曜日 午後7時～9時	松本市柔剣道場1階 トレーニングルーム	大塚さん ☎090-9664-6355

〈太極拳・導引養生功〉 保育園児・幼稚園児から大人まで、男女問わず

健康太極拳 梓川・波田・神林教室	ゆったり体を動かすことで、体も心もリラックスして健康を保ちます。	①梓川教室 火 午後1時30分～3時30分 水 午後1時30分～3時30分 土 午後7時30分～9時30分 ②波田教室 月 午後1時30分～3時30分 木 午後7時30分～ ③神林教室 金 午前9時30分～11時30分	①梓川福祉センター ②波田健康福祉センター ③神林公民館	倉田さん ☎0263-78-6430
やさしい健康太極拳の会(金曜日)	明るい日常をサポートする運動です。日々の生活を健康に過ごせる身体づくりを目的とする楽しいクラブです。	毎週金曜日 午後1時～3時	トライあい・松本 2階大会議室	小澤さん ☎0263-28-2309

〈エアロビクス・体操等〉

総合型地域スポーツクラブ NPO総合体操クラブWing	新体操を通して心と体を鍛え磨きましょう!友達と楽しく動く要素が詰まった練習です。無料体験できます。	月～土曜日 ※詳細については問い 合わせ下さい。	松本市内各地体育施設、一部安曇野市内	NPO 総合体操クラブ Wing ☎0263-50-7148 (平日午前10～午後 4時)http://www. npo-wing.com/
-----------------------------	---	--------------------------------	--------------------	---

〈ダンス〉

スイスソサエティ	スコットランドの踊りスコティッシュカンントリーダンスを踊ります。楽しく頭と体の運動に最適です!!見学だけでも。	毎月第2、4(5)土曜日 午後6時30分～9時30分	トライあい・松本	中島さん ☎0263-92-4673
松本スクエアダンスクラブ山百合	アメリカ発祥のフォークダンスの一種「スクエアダンス」を踊ります。どんな方でも参加OKです。頭と体の体操になるスクエアダンス。手軽な趣味にぴったりです。	毎週月曜日 午前10時～12時	第三地区公民館視聴覚室	種山さん ☎090-7195-8095

〈その他〉

ドッジボールクラブ寿(ライフ)	松本平で唯一の、公式ドッジボールチームです。小学1年～6年が元気に活動しています。興味ある方電話ください。	毎週土・日 AMorPM	寿小学校、芳川小学校ほか	神田さん ☎090-6353-0829
-----------------	---	--------------	--------------	------------------------

生活・健康・その他

団体名	内容・コメント	日時	会場	連絡先
-----	---------	----	----	-----

〈外国語〉

今どきの英会話 スプラウト	女性のみの英会話クラス。英国人男性講師から様々な話題を通して英語を楽しく学んでいます。ぜひ見学ください。	毎週木曜日 午後1時30分～3時	庄内地区公民館 視聴覚室	中條さん ☎0263-28-8766
Mウイング韓国語講座(夜)	初級クラス仲間募集中♪講師は信州大学韓国語留学生、教材「できる韓国語初級Ⅱ」使用。少人数で学べます。	毎週月曜日 午後8時40分～9時40分	中央公民館(Mウイング)	浅井さん ☎090-2912-3893
国際交流研究会	米国人講師の下、簡単な英語(エッセイの発表)、英会話を学んでいます。会費は月3,000円です。	毎月第1、2、3木曜日 午後7時15分～8時30分	中央公民館(Mウイング)	佐々木さん ☎090-4610-2593
英語講座	英語で楽しく語ろう。初心者～中級者向き。講師:マーチン・ギルス 会費:1回1,000円。テキスト代少々。	毎週木曜日 午後1時～3時	城東公民館視聴覚室	小岩井さん ☎090-8342-3581

生活・健康・その他

〈自然〉

団体名	内容・コメント	日時	会場	連絡先
信州峠会	県内に点在する峠を主に、里山・街道・山岳等を歩く会です。年会費4,000円(保険料含む)	日曜日 (4月～11月頃まで/月1～2回)	県内各地	長岩さん ☎0263-86-4171 FAX86-8220 Mail:touge500@yahoo.co.jp
松本トレッキングクラブ こまくさ	里山歩きを楽しむ会です。入会金2,000円年会費27,000円(1回2,500円相当)と一緒に歩きませんか。	月1回(土)または(日) 年11回	県内外の里山や峠道	白木さん ☎0263-77-2903
松本自然観察会	植物、動物、昆虫、地質等野外学習会を月1回のペースで行っています。冬期は室内学習会を開催しています。	月1回	野外、冬期は室内	柳澤さん ☎0263-25-9477

〈その他〉

無料こどもじゅく HATA	小・中学生の学習支援を行っています。小・中学生なら誰でもOK!学習ボランティアも同時募集中!	第1、3土曜日 午後1時30分～3時30分 第2、4日曜日午前10時～12時	主に波田公民館 (参加費は無料です)	久保田さん ☎090-4463-6182
「おとなの学び」の会	今、暮らしの中の疑問山積。各々の問題提起を基に政治経済、歴史、哲学などの観点から、共に考えませんか。	第1金曜日 午前10時～12時	中央公民館(Mウイング)	堀内さん ☎090-4180-9387
朗読ふれあいの会 91	対面朗読ボランティアです。初心者大歓迎!朗読勉強会を月1回行っていますので、気軽に見学ください。	5月31日(水)、6月28日(水)、7月26日(水)	中央図書館	矢ヶ崎さん ☎0263-27-6841
碁楽会	碁を通じて楽しみながら互を深めて良い仲間になりたいものです。年会費2,000円です。	毎週木曜日 午後1時～	中央公民館 (Mウイング)	一之瀬さん ☎090-7427-2373
食育リトミック	リズムにあわせて親子で体を動かしたあと、健やかな心と体の成長のためのおやつ提供と食育を話し合います。	月1回(平日) 午前10時30分～12時	岡田公民館(和室)など	坪田さん ☎090-4153-7593
松本マジックサークル 「スマイル」	マジックは人を笑顔にし、自分自身の世界も広がり、心が豊かになります。さあ、一緒に楽しみませんか?	毎月第1、3土曜日 午後1時～4時	松南地区公民館(なんなんひろば)	池内さん ☎090-7271-9702
手話ひので	長い歴史がある手話サークル。会員も歳を重ね、少人数です。続けたい気持ちがある仲間です。楽しく手話を学びませんか。	第2、3水曜日 午前10時～12時	トライあい・松本	北澤さん ☎0263-33-4000

この他、現在400団体が「学びの森生涯学習ファイル[※]」に登録中。生涯学習ファイルには、指導者情報の登録もあります。詳しくは右記QRコードから。



人形劇団かぶらっこ
(会員募集情報は4ページに記載)

教育文化センター

教育文化センターは、科学講座や天体観測、プログラミング教室やパソコン教室など様々な市民講座を開催しています。詳しくは市公式ホームページをご覧ください。
問い合わせ：教育文化センター（☎32-7600）



長野県生涯学習推進センター

各講座の詳細は、概ね1カ月前にホームページに掲載する講座案内(チラシ)をご覧ください。
申込み・問い合わせ：長野県生涯学習推進センター（☎53-8822）



本誌の内容は、松本市公式ホームページでもご覧いただけます。

【掲載位置】トップページ→教育委員会→刊行物
→学びの森いんぷおめーしょん



本誌へのご意見やご感想、また取りあげてほしい情報等ございましたら下記までお寄せください。

松本市教育委員会 生涯学習課・中央公民館 〒390-0811松本市中央1丁目18番1号(Mウイング2階)
TEL:0263-32-1132 FAX:0263-37-1153 E-mail:gakushu@city.matsumoto.lg.jp