



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

飯山探訪

～飯山城址公園と飯山寺町巡り～

安原地区歴史研究会主催の歴史バス研修会です。今回は、飯山市の文化財・史跡を中心にまち歩きを行います。

日時 6月23日(金) 8:30～
集合場所 安原地区公民館
定員 20名
参加費 1,000円 (別途昼食代を持参)
申し込み 6月9日(金)までに安原地区公民館に連絡をお願いします。

行程 ※市のバスで移動します。
8:30 公民館集合
10:30 飯山寺町巡り
12:00 花の駅 千曲川(昼食・買い物)
13:50 飯山城址公園・高橋まゆみ人形館
17:00 公民館着・解散

橋倉家住宅「春の読書会」

安原地区まちづくり協議会文化部会 主催

江戸後期の武士住宅「県宝 橋倉家住宅」にて読書会を実施します。安原地区天白町出身の『木下尚江』が描いた小説「火の柱」の読書会です。

日時 6月24日(土)
【午前の部】10:00～12:00
【午後の部】13:00～15:00
※午前・午後ともに同じ内容です。
場所 橋倉家住宅(松本市旭 2-10-1)
定員 各回 10名
持ち物 ご自身のお気に入りの本一冊
申し込み 6月9日(金)までに安原地区公民館に連絡をお願いします。

※当日、車でお越しの方は安原地区公民館駐車場をご利用ください。

楽しくおいしく！ 男の料理教室

男性のみなさんが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料理まで楽しく学ぶことができます。

日時 6月2日(金) 9:30～
偶数月第1金曜日に開催中
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
定員 10名 ※要申込

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

普段みなさんが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。

この講座では、スマホの基本的な使い方について、相談に乗ります！

日時 6月14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 ご自身のスマートフォン
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。



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 6月6日(火) 13:30~
20日(火) 13:30~

場所 安原地区公民館 視聴覚室

内容 Word の基本操作
~デザイン、ページの背景 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 6月8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 6月12日(月) 13:30~
26日(月) 13:30~

場所 安原地区公民館 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。

安原地区親睦ボウリング大会

恒例のボウリング大会です!多くの皆さんの参加をお待ちしています。子どもから大人までどなたでも大歓迎です。

日時 6月9日(金) 17:00~

場所 アピナボウル松本城山店

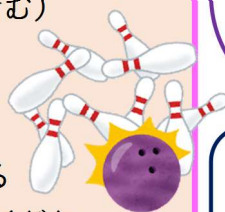
参加資格 安原地区のみなさん

参加費 1,000円(プレイ代、貸靴代含む)

持ち物 飲み物、運動できる服装

主催 安原地区スポーツ協会

申込 6月5日(月)までに住んでいる
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月の講座や行事などの予定

2日(金) 9:30	男の料理教室
6日(火) 13:30	パソコン教室
7日(水) 18:30	公民館運営委・文化委・ まち協3役等合同会議
8日(木) 13:30	男のストレッチ講座
9日(金) 17:00	親睦ボウリング大会
12日(月) 13:30	スローストレッチ教室
14日(水) 13:30	スマホ使い方相談会
20日(火) 13:30	パソコン教室
22日(木)	館内清掃日
23日(金) 8:30	飯山探訪バス研修
13:30	安原井戸端・デジカメ百景
24日(土) 10:00	春の読書会【午前の部】
13:00	春の読書会【午後の部】
26日(月) 13:30	スローストレッチ教室
27日(火) 18:30	まちづくり協議会総務会

☆しなの木教室パン販売

6月29日(木) 11:50

※6月1、8、15、22日はお休みです。

☆ふれっ手いなり寿司・唐揚げ販売

6月23日(金) 11:30

7月の主な予定

15日(土) 13:30	サマーナイトフェスタ IN 安原
27日(木)	館内清掃日

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!