

学都松本 木 子びの木木

いんふおめーしょん



「ユニサイクルチーム・ポリクローム」(会員募集情報は5ページに記載)

- 新規情報(生涯学習ファイル)
 - 指導者.....2
- イベント情報(2024年11月~2025年2月)
 - 芸術・文化.....2
 - スポーツ・レクリエーション.....2
 - 生活・健康.....2
 - 松本市から.....2
- 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

指導者

★丸山 友子

指導内容 ハンドセラピー・フットセラピー
手首または足首までのリラクゼーション
施術を伝授します。

資格等 日本ヒーリングハンドケア協会認定
講師

希望地域 なし

希望時間 なし

対象者 満18歳以上

指導料 相談

連絡先 ☎090-8560-5182

E-mail: handtherapy8639@gmail.com

EVENT

イベント情報

芸術・文化

▶15周年秋のシャンソン祭り in 松本

▲11月15日(金)

午後1時30分～3時30分

●キッセイ文化ホール 中ホール

●無料

●今年は越路吹雪生誕100年の年です。越路吹雪のメドレーもお楽しみいただけます。秋のひと時をシャンソンとともに過ごしてください。

●葉月さん(信州シャンソン協会松本ベルル)

☎090-2673-1622

▶第18回写真展「四季の彩り」

▲11月26日(火)～12月1日(日)

午前10時～午後5時

(初日のみ正午～午後5時)

●松本市美術館 子ども創作館

●無料

●会員9名が1年間撮りためた中から展示します。それぞれの個性を生かした作品です。

●松本さん(フォトサークルあけぼの)

☎080-1211-1911

▶①クリスマス②お正月のアレンジメント

▲①11月13日(水)

②12月27日(金)

午後1時～3時

●鎌田地区公民館1-1会議室 or2-2会議室

●3,000円くらい/1回

●①クリスマスのリースを実物、グリーン主体で制作

②お正月のアレンジを生花で華やかに制作

●中村さん(モン・フルール)

☎090-4067-1234

スポーツ・レク

▶スクエアダンス、クリスマスパーティー

▲12月15日(日)午後1時～4時

●島内公民館 講堂

●スクエアダンスの会員以外は無料(会員への通知は別途)

●県内のスクエアダンスサークルの会員が集

凡例 A:日時 B:会場 C:費用等 D:内容他 E:申込み・問合せ

※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。

まり、にぎやかに、華やかに、クリスマスパーティーを開催します。見学自由です。直接、島内公民館にお越しください。

●種山さん(松本スクエアダンスクラブ山百合) ☎0263-88-3614

▶元気をつくる合気道教室

▲11月6日(水)～11月30日(土)

※火曜日を除く

※木曜日:呼吸法クラス

※期間中全5回

【子ども】

水・金 午後6時～7時

【大人】

(木)午前11時～午後12時30分

(月・水・金)午後7時30分～9時

(土・日)塩尻道場間い合わせ

●松本市小屋南道場(小屋南1丁目15-4)

塩尻市体育館柔道場(土日)

●2,000円(別途スポーツ保険)

●☆元気なカラダ作り、いい汗かきませんか!

☆子どもから年配、初心者大歓迎!

☆呼吸法クラスもあり!

●中島さん(き合氣塾) ☎080-6995-9190

E-mail:sentenokii@wh.commuфа.jp

▶古武術に学ぶ 女性のための護身術ワークショップ

▲毎週火曜日

午後7時～9時

●第三地区公民館

●550円/1回

●女性のための護身術を、古武術に伝わる身体操作を使って、非力な女性や子どもでも不当な暴力や危険な場面から逃げられる方法を体験・体感していただきます。全年代の女性対象の講座です。ただし未成年の方は必ず保護者と一緒にご参加ください。1回550円(お茶代・お菓子代・資料代 込)

●太田さん(健武会Ⅱ) ☎090-4230-6523

E-mail:sosui0111@gmail.com

▶社交ダンスの初心者と昔習ったことがあるという方を募集中です!

▲原則毎週土曜日

ドアオープン:午後5時45分～

期間限定にて午後6時～9時15分

●城東公民館3階

●40歳までは13回5,000円

41歳からは11回5,000円

入会金1,000円

●2024年3月から新しく発足いたしました。原則、毎週土曜日に開催しております。みんなで仲良く楽しく一緒にレッスンをモットーに社交ダンスの楽しさを実感してください。若い人たちのご参加をいただきたく格安での会費を設定いたしました。お気軽に誰でも参加できます。飲み物をご持参ください。ダンスシューズがない方は上履きの運動靴で。※詳しくはホームページ「社交ダンス松本」で検索

●岩岡さん(社交ダンス練習会)

☎090-5785-6566



生活・健康

▶パソコン講習会

▲11月1日(金)～1月31日(金)

午前9時～午後5時

●中央公民館(Mウイング)

4-4会議室

●2,000円～3,500円

●パソコン初心者対象の以下3コースを実施します。

①基礎コース:パソコンの使い方、文字の入力、変換

②ワードコース:簡単なおしらせ文、写真、イラスト、ロゴ文字、表の作り方

③エクセルコース:表計算の基本、表とグラフ作成、関数

●木口さん(もーるねっとオペラ)

☎090-2544-4464

松本市から

▶学都松本推進事業「だいでず大作戦」

▲11月30日(土)

午前9時30分～正午

●第三地区公民館 料理実習室

●無料

●食生活改善推進員さんと、大豆から豆腐をつくり、その際に出たおからからサラダをつくります。親子向け調理実習の食育イベントです。対象は小学3年生以上の子どもと保護者で12組(24名)

●藤原さん(西部保健センター)

☎0263-92-8001



「だいでず大作戦」昨年開催時の様子

芸術・文化

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

〈コーラス〉

amica コーラス	月2回金曜日の夜に歌っています。Jpop や懐かしい歌謡曲も歌います。一緒に楽しみましょう！	月2回 金曜日	寿公民館・松南地区公民館など	高村さん ☎0263-86-6597
SK 松本ジュニア合唱団	小学生から高校生まで歌うことが大好きな方大歓迎です！クリスマスに合わせたステージと一緒に歌いませんか。	第1、第3土曜日 午後2時～4時 第2、第4日曜日 午前10時～正午	キッセイ文化ホールまたは市内公民館	キッセイ文化ホール ☎0263-34-7100
女声合唱「ドルチェ」	童謡唱歌から現代の歌まで幅広く取り上げ、楽しく歌い笑顔で元気になる時間を共有しています。是非ドルチェへ♪	第2、第4水曜日 午前10時～正午	あがたの森文化会館	佐々木さん ☎0263-26-5303/ 090-1212-8881
ヴォーカルアンサンブル ら・ふれんず	年齢、経験不問。楽譜が読めなくても大丈夫です。東京から指導者をお招きしています。見学大歓迎です。	第2、第4土曜日 午後1時30分～4時30分	城北公民館	伊坪さん ☎090-8329-1341
混声合唱団 コール・シェーネ	クラシックからポピュラーまで私たちと一緒に歌いませんか。あなたのお越しを心からお待ちしております。	木曜日 午後7時～9時30分	あがたの森文化会館 他	野口さん ☎0263-35-1323
信州シャンソン協会 松本ペルル	シャンソン・ジャズなどのレッスン「秋のシャンソン祭り in 松本」毎年開催。いっしょに楽しく歌いませんか。	第3金曜日、第4火曜日	松本市清水	葉月さん ☎090-2673-1622
松本中央コーラス	歌いたい方なら誰でもOKです。みんなで声を合わせると素敵なハーモニーになります。一緒に歌いましょう。	第1、第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・りんどう	歌が好きな方どなたでも大歓迎です。季節に合わせた歌と一緒に歌い楽しい時間を過ごしましょう。月額1,500円	第2、第4月曜日 午後1時～3時	中央公民館(Mウイング)5階レクリエーション室	丸山さん ☎0263-46-7074
ムメイ	歌うのが大好きな仲間達です。先生の指導のもと発声練習からソプラノ、メゾ、アルトで女性コーラスを楽しんでいます。	毎週水曜日 午後1時40分～3時30分	あがたの森文化会館	倉沢さん ☎0263-32-2302
松本混声合唱団	ポピュラーからクラシックまで幅広いジャンルの曲を取り上げています。常時団員募集中。年齢経験不問です！	月4回(火曜日、金曜日各2回) 午後7時～9時30分	あがたの森文化会館、本郷公民館、松本市音楽文化ホール 等	竹内さん ☎070-5540-9093 E-mail: matsumoto.mixed.chorus@gmail.com
コーラス あい	素敵な二人の先生にご指導いただき、歌う楽しさを学んでいます。心に響くハーモニーをご一緒に楽しみましょう。	第2、第4木曜日 午後1時30分～3時30分	第三地区公民館 2階大会議室	本郷さん ☎090-4461-0774

〈楽器・音楽〉

木村流大正琴	基本から応用までさまざまなジャンルの曲を大正琴で演奏します。生涯にわたり楽しめる音楽活動です。	練習日は会場により異なります。1レッスン2時間 月2回	各地区公民館、木村流本部ホール他 お近くの会場をご案内しますのでお問い合わせください	窪田さん ☎0263-27-7710
--------	---	--------------------------------	---	-----------------------

〈短歌・川柳〉

コスモス短歌会	毎月1回駒ヶ根から山田宗夫先生をお呼びし、80歳以上の方まで作品を持ち寄って楽しく学習しています。市民タイムスにも掲載されます。	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 Fax0263-27-8506
---------	--	-----------------	--------------	---

団体名	内容・コメント	日時	会場	連絡先
川柳 山ぐに	昭和初年に旗上げた文芸団体で長い歴史があるが、現況は老人だけの少人数になり風前の灯です。昭和文芸を消したくない。毎月市民タイムスに作品を投稿しています。	第4木曜日 午後1時～	中央公民館(Mウイング)4-2会議室	湯澤さん ☎090-1868-2703

〈書道・習字〉

あかね会	日常生活に役に立つひらがな、漢字を基礎から学んでいます。万年筆、ボールペン、筆ペン等個別に指導。	第1、第3木曜日 午前10時～11時30分	第三地区公民館 1階教養室	松永さん ☎0263-34-2191 (留守電に連絡先を入れていただければ折返し連絡いたします)
手書きを楽しむ会	万年筆、ボールペン、筆ペンで漢字かな交じり文を書く。形良く書くコツがわかると書くのが楽しくなる。ぜひ見学を。	第1、第3木曜日 午前10時～11時30分	第三地区公民館	斉藤さん ☎090-5196-2911
五月会(ペン習字)	綺麗な字を書くためのポイントを基礎から学んでいます。一緒に練習しましょう。見学大歓迎。	第1、第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。日常生活に役立つ美しい文字が書けるように、練習しています。	第1、第3木曜日 午後7時30分～9時	松南地区公民館 (なんなんひろば)	片瀬さん ☎0263-25-5257

〈木彫〉

あがたの森木彫クラブ	中澤達彦先生の下で木彫(仏像・レリーフ・立体等)を学び、技術の向上と親睦を図ります。月謝=5,000円	第2、第4金曜日 (午前9時30分～：仏像、 午後1時30分～：木彫)	あがたの森文化会館	小幡さん ☎0263-35-2485
木彫り同好会	少人数で初心者でも楽しく学べ、好きな作品を作れます。見学自由ですので体験にお出掛けください。会費1,000円/1回	第2金曜日(第5金曜日がある月は第2、第5金曜日の2回) 午後1時30分～3時30分	松本プラチナセンター (松本市社会福祉センター3階)	堀さん ☎0263-55-6011
寿・きつつき会	生活を彩る木彫り作品と一緒に作りませんか。仲間を募集しています。お気軽にどうぞ。	第2、第4火曜日 午前10時～正午	寿公民館	元木さん ☎090-1869-6389

〈制作〉

波田草画会	草画会では植物が好きな人が集まりボタニカルアートに取り組んでいます。庭に咲く草花を持ち寄っています。	第2、第4水曜日 午後1時30分～3時30分	波田公民館	平林さん ☎0263-92-5596
モン・フルール	季節に合わせて生花、アートの花、プリの花等アレンジメント制作をします。体験も可。アットホームな会です。	第2or 第3水曜日 午後1時～	鎌田地区公民館	中村さん ☎090-4067-1234 田中さん ☎090-3402-8420

〈その他〉

松菊会 小菊盆栽部会	10月28日～11月11日まで松本城にて菊花展をおこなっています。4月～10月までの成果を見て、来年やってみたいと思う方連絡を。	水曜日 午前9時30分～11時	白板地区公民館	高山さん ☎090-1866-9355
---------------	--	--------------------	---------	------------------------



〔松菊会 小菊盆栽部会〕(会員募集情報は4ページに記載)

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
-----	---------	----	----	-----

〈少林寺拳法〉

松本市少林寺拳法 美ヶ原スポーツ 少年団	人を傷つけない護身の技が特徴です。負けない心と体を身に付け、そして社会に貢献できる人を育てます。親子で一緒に是非。対象は小学生以上ですが、小さくても親子でお気軽に見学・体験してみてください。	毎週水曜日、金曜日、土曜日 午後7時～8時頃 ※1回/週でも可	水曜日：松本市立山辺中学校 柔剣道場 金曜日：企業体育館(筑摩) 土曜日：松本市柔剣道場2階 剣道場	久根下さん ☎080-1033-0886 E-mail:nokiakun@gmail.com
----------------------------	---	---------------------------------------	--	--

〈太極拳〉

やさしい健康 太極拳の会	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	第三地区公民館 2階大会議室	筒井さん ☎070-5577-8255
-----------------	--	------------------	-------------------	------------------------

〈ダンス〉

スイスソサエ ティー	スコットランドの踊り、スコティッシュカ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。	第2、第4、(第5)土曜日 午後6時30分～9時30分	第三地区公民館	中島さん ☎0263-92-4673
社交ダンス練習会	初心者と経験者を募集中！社交ダンスの楽しさを知っていただきたく誰でもが気楽に参加ができますのでみんなと一緒に楽しみませんか。	原則毎週土曜日 ドアオープン：午後5時45分～ 期間限定にて午後6時～9時15分	城東公民館3階	岩岡さん ☎090-5785-6566

〈その他〉

ユニサイクルチ ーム・ポリクロ ーム	一輪車好きな仲間を募集中。基礎から演技まで学べます。「楽しい」を極めて一緒に大会や発表会を目指そう！	土、日曜日 全体練習 平日 自主練習 ※週1回コースあり	山辺小学校体育館 および松本市内の 体育館	奥さん ☎090-1116-3732
松本ボクササイズ 教室	ソフトボクシングトレーニングで。1ダイエット 2体力強化 3ストレス解消 会費3,000円/月	毎週水曜日(月4回) 午後7時～8時30分	柔剣道場	ダイグウジさん ☎090-4158-8437
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。興味のある方は電話ください。	毎週土曜日、日曜日 AM or PM	寿小学校、芳川小 学校 他	中島さん ☎090-9015-0475
Friday ストレッチ	肩こり腰痛の一因は筋肉のこわばり！ストレッチに困って、しなやかな体を作り健やかな毎日をすごしましょう。	金曜日 午後7時30分～8時30分(月2～3回)	中央公民館(Mウ ィング)レクリエ ーション室	都筑さん ☎080-5183-5415
古武術に学ぶ 女性のための護身術 ワークショップ	古武術に伝わる合理的な身体操作で、不当な暴力や危険な場面から逃れる方法を体験・体感します。1回550円。	毎週火曜日	第三地区公民館	太田さん ☎090-4230-6523 E-mail:sosui0111@gmail.com

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〉

英語講座	少人数制。テキストは高校英語教科書。講師は英国人で日本在住の男性。和気あいあいの会です。1回1,000円。	毎週木曜日 午後1時～3時	安原地区公民館、 城東公民館 等	小岩井さん ☎0263-25-3692 (電話は午前中のみ)
------	---	------------------	---------------------	--------------------------------------

団体名	内容・コメント	日時	会場	連絡先
国際交流研究会	アメリカ人講師を中心に初級程度の英語、英会話（スピーチと英会話）を学習しています。会費は3,000円。	第1、第2、第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
ハンゲル教室「チング」	韓国料理にKポップ、ことばが人と文化をつなぎます。生きたハンゲル、一緒に楽しく学んでいきましょう。	第1、第3金曜日 午後6時30分～	波田公民館	元木さん ☎090-1869-6389
インターナショナルカフェ	①カナダ出身の先生と楽しく遊びながら笑顔で英語を学ぶ（対象：5歳～小学生） ②英語を読む・書く・読解力を高めるフレンドリーで教える（対象：小学5・6年生～中学生） ※①、②ともに月会費4,000円	毎週日曜日 ①午前9時30分～11時 ②午前10時30分～午後12時30分（90分）	島内公民館	キャロルさん ☎090-1869-1270 E-mail: atelier-carole@r2.dion.ne.jp

「学びの森生涯学習ファイル」に登録しませんか

市民の方々の多様な生涯学習活動を支援するため、松本市や近隣市町村にお住まいの指導できる方、および学習活動を行っているグループのみなさまの情報を登録していただき、情報提供を行っています。

○指導者

知識、経験等を活かし、市民や地域に貢献したいという熱意のある方

○グループ

松本市や近隣地域で継続的な活動を行い、新たな参加希望者の加入が可能なグループ

登録していただいた情報は「学びの森生涯学習ファイル」に記載し、松本市公式ホームページや生涯学習課窓口、「学びの森いんふおめーしょん」等でご案内します。

登録情報については保護に努め、適正に管理するとともに、本制度以外の目的には使用しません。詳しくは右記のQRまたは生涯学習課・中央公民館（☎0263-32-1132）までお問い合わせください。



教育文化センター

教育文化センターでは、土日祝日には最新のプラネタリウム投映機で美しい星空と職員によるオールライブ解説を楽しむことができます。サイエンス講座や天体観測、プログラミング講座など様々な市民向け講座も開催しています。詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



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（☎0263-53-8822）



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→刊行物
→学びの森いんふおめーしょん



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