

# 学都松本 木 学びの森

いんふおめーしょん

町内回覧

松本市広報 R7-9

NO. 112  
2025年9月号



「中町・蔵シツク館」(会員募集情報は2ページに記載)

- 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(2025年9月～2025年12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
  - 松本市から.....3
- 会員募集情報.....4

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

## ★笠井 ミカ

指導内容 モノの整理を中心に、整理収納の理論と実践を通して、子育て世代から定年前後の夫婦・生前整理まで、暮らしやすい環境づくりや暮らしの見直し、片付けやすい仕組み、家族の協力を促す工夫をお伝えします。

指導歴等 整理収納アドバイザー1級  
住宅収納スペシャリスト  
発達支援教育士・看護師

希望地域 なし

希望時間 なし

対象者 なし

指導料 相談

連絡先 ☎090-1794-6140

E-mail:kamica.kurasi@gmail.com

## グループ

## ★松本社交ダンス協会

日時 月曜日(初心者対象)  
火曜日(経験者対象)  
午後7時~8時30分

場所 城東公民館

内容 社交ダンスの講習・レッスン  
松本市スポーツ協会に所属する創立60年以上の伝統ある社交ダンスのサークルです。初心者から経験者までダンスを楽しめます。

入会金 3,000円 会費1,500円/月

連絡先 船田さん ☎090-6498-2314

## ★松本シニアネットクラブ 第2ブロック

日時 第2、第4金曜日  
午前10時~午後3時

場所 松南地区公民館

内容 お年寄りがパソコン・スマホについて学ぶ教室です。  
講師が初心者にも優しく対応します。

入会金 4,000円/年(半期ごと入会金を割引しております)

会費 500円/回

連絡先 一色さん ☎090-3802-4270

E-mail:tom44isi180kyuu@gmail.com

## ★中国語交流会

日時 水曜日 午後7時~9時

場所 松南地区公民館

内容 ハルピン出身の先生より中国語会話を学びます。

中国語会話の初心者から上級者までレベルに合わせて指導して頂いています。日常会話を中心に気軽に学んでいただけます。時々料理教室もあります。

入会金 なし 会費4,000円/月

連絡先 黒岩さん ☎090-4520-5620

E-mail:yukio.kuroiwa@gmail.com

## ★考える仏教の会

日時 9月26日(金)午後3時~5時  
10月24日(金)午後1時30分~3時30分  
11月28日(金)午後1時30分~3時30分

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。

12月26日(金)午後1時30分~3時30分  
場所 第三地区公民館  
内容 護山真也先生(信州大学)を中心に、仏教のテキストを講読しながら、みなであれこれと議論を交わす集まりです。現代の私たちの生き方に、仏教の知恵をどういさせるかを自由に語り合います。仏教に興味のある方のご参加をお待ちしております。  
入会金 なし 会費2,000円/(その他1回)  
連絡先 ☎080-6802-1870  
E-mail:kangaeru-bukkyo2025@outlook.jp

が奏でるハンドベルの演奏をお楽しみください。

B蔵シツク館 ☎0263-36-3053

## ▶松本クラリネット・アンサンブル 第28回演奏会

A10月13日(月・祝日)  
開場午後1時30分 開演午後2時  
B松本市音楽文化ホール メインホール  
C無料  
D大小様々なクラリネットだけを使い、小編成から大編成まで、楽曲のエピソード等を交えながらお聴きいただく演奏会です。(曲目・予定)喜劇「こうもり」セレクション(J. シュトラウスⅡ/鈴木英史編曲)スラヴ舞曲 作品72第2番(A. ドヴォルザーク/磯崎敦博編曲)ほか※曲目は変更になる場合があります。

E加藤さん(松本クラリネット・アンサンブル) ☎080-5108-7023  
Email:cla\_ens.98.matsu\_v16@ezweb.ne.jp

## EVENT イベント情報

## 芸術・文化

## ▶あがたの森ヒマラヤ杉句会

A第1木曜日 午前10時~12時  
Bあがたの森教室  
C会費1,500円/月  
D降旗牛朗先生のもと俳句を学び句会を楽しんで居ります。  
E栗崎さん Email:eK23640@docomo.ne.jp

## ▶コスモス短歌会

A第2日曜日 午前10時~12時  
B中央公民館 中会議室4-3  
C会費1,000円/月  
D10人程で持ちよった短歌を批評観賞し、励ましあい向上に勉めています。中味の濃い勉強会です。  
E洞田さん ☎0263-74-1806

## ▶うたごえ祭典 in まつもと

A9月15日(月・祝)午後0時~午後4時  
B松本市音楽文化ホール メインホール  
C一般1,500円  
D毎年4地区持ちまわりで開催の信濃のうたごえ祭典が今年は松本で開催されます。今回は2025全国青年の祭典と第67回国鉄のうたごえ祭典との合同祭典となります。平和と民主主義、幸せを求める国民の願いを歌に込めてお届けします。お楽しみください。  
E丹下さん(中信のうたごえ) ☎090-1869-8998

## ▶エンジェルスハーブ クリスマスコンサート

A12月21日(日)午後1時30分~2時30分  
B梓川公民館 大会議室  
C無料  
D天使の竖琴エンジェルスハーブ・馬頭琴・ヴィオリーナなど、めずらしい楽器でクリスマスソングを楽しむコンサートです。最後にみんなでなつかしい歌を唄います。  
E武田さん(エンジェルスグレイス) ☎090-4180-7511  
E-mail:angelsharp2138@icloud.com

## ▶蔵のタバ第25回 「ハンドベルでクリスマス」

A12月13日(土)午後3時~3時45分  
B中町・蔵シツク館内  
C入場無料  
Dクリスマスシーズンに、イングリッシュハンドベル演奏チーム「松本ベルエコーズ」

## ▶第50回 吟詠剣詩舞チャリティ 温習大会

A10月26日(日)午前10時~午後2時  
B松本市中央公民館(Mウイング6階ホール)  
C無料  
D吟詠コンクール、剣舞・詩舞の発表など、1年間の練習の成果を披露させて頂きます。皆様から頂いたチャリティ募金は、毎年松本市に寄付させて頂いています。  
E木戸さん(日本吟詠学院 清流会) ☎090-4629-6144  
E-mail:kidas@sky.plala.or.jp

## スポーツ・レク

## ▶やさしい健康太極拳

A毎週金曜日 午後1時~3時  
B第三地区公民館2F 大会議室  
C2,000円/月  
D呼吸法に従い心と身体のバランスをとり、他の人と競い合わない健康づくりのためのバランス運動。明るい教室です。  
E小澤さん(やさしい健康太極拳の会) ☎090-2300-8912

## ▶スタジオ・バンビ体操教室

A9月9・16・30日 10月7・14・21・28日  
11月4・11・18・25日 12月2・9・16・23日  
午前10時30分~11時20分  
B NPO 総合体操クラブ Wing スタジオ(開智2-2-3)  
C1,100円/回  
Dバンビの様に元気に体を動かします。お母さんと離れて、未就園児の体づくりに欠かせない運動を、楽しく遊びを取り入れた体操を行います。ご予約をお願いします。  
E西沢さん(NPO 総合体操クラブ Wing) 携帯 090-7244-3912  
事務所 ☎0263-50-7148  
(平日午前10時~午後4時)

## ▶スタジオ・園児の体育

A9月5・12・19日 10月3・10・17・24日  
11月7・14・21・28日 12月5・12・19日  
午後3時~4時  
B NPO 総合体操クラブ Wing スタジオ(開智2-2-3)  
C1,100円/回  
D対象:園児(年少~年長)マット、跳び箱、鉄棒など体操の基礎となる体の使い方を楽

しみながら学びます。定員8名になり次第締め切りますので予約をお願いします。

- ③西沢さん(NPO 総合体操クラブ Wing)  
携帯 090-7244-3912  
事務局 ☎0263-50-7148  
(平日午前10時～午後4時)

### ▶アイソレーション エクササイズ

- ①9月3・17日、10月1・15日、11月5・19日、12月3・17日  
②9月9・30日、10月14・28日、11月11・25日、12月9・23日  
①午前10時～11時  
②午後6時30分～7時30分
- ③NPO 総合体操クラブ Wing スタジオ(開智2-2-3)  
④1,100円/回  
⑤異国の音楽にのせて楽しく体の部位を動かします。  
新陳代謝が良くなり便秘解消にもつながります。非日常の雰囲気の中でリフレッシュしましょう。予約をお願いします。
- ⑥西沢さん(NPO 総合体操クラブ Wing)  
携帯 090-7244-3912  
事務所 ☎0263-50-7148  
(平日午前10時～午後4時)

### ▶可惜夜の色夢 一月影の境で陶酔する Alice—

- ①10月12日(日)  
Open 午後6時30分 Start 午後7時～8時30分頃
- ②ヴィオパーク劇場  
③2,500円/予約  
④ベリーダンス Aeracura のダンスイベント。5歳から大人までが踊ります。いわゆるダンススクールのイベントとは全く異なり、見終わった後に心にポツ!となにかが灯ったり、クリエイティブな部分が刺激されるでしょう。異次元な世界へどうぞまよいにいってください。
- ⑤藤村さん(ベリーダンス Aeracura)  
☎080-3547-6119

### ▶古武術に学ぶ 女性のための護身術 ワークショップ

- ①毎週火曜日 午後7時～9時  
②第三地区公民館  
③550円/回(お茶・お菓子・資料代込み)  
④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、体感・体験していただける全年齢の女性対象の講座です。但し、未成年の方は必ず保護者と一緒にご参加ください。初回のご見学・体験は無料です。
- ⑤太田さん(健武会Ⅱ) ☎090-4230-6523  
Email:sosui0111@gmail.com

### ▶波田文化祭「フラメンコを楽しみましょう」

- ①10月25日(土)午後2時50分～3時15分  
②波田公民館 大会議室  
③無料  
④①アンダルシアクイーンがフラメンコを踊ります。カスターネットの音色、フラメンコの曲と歌が楽しめます。  
②簡単な踊りの振付けで、フラメンコのリズムを一緒に楽しみましょう。
- ⑤小林さん(アンダルシアクイーン)  
☎090-8110-4546  
Email:baile.wk2022@gmail.com

## 人文・自然

### ▶植物の不思議を学ぶ会

- ①9月9日(火)午前10時～11時30分  
②中央公民館(Mウイング)4F 中会議室4-4  
③資料代 200円  
④「植物の不思議」を「植物生理学」の見地からそのメカニズムを学びます。植物への見方が変わり、植物への興味や理解が一層深まります。
- ⑤吉澤さん(植物の不思議を学ぶ会)  
☎0263-77-6676  
(午後6時以降に連絡をお願いします)

## 生活・健康

### ▶松本友の会「友愛セール」

- ①12月6日(土)午前11時～午後2時  
②松本友の家(横田1-4-4)  
③無料  
④地域の農産物・加工品・会員の手作り品・中古雑貨・衣類・書籍  
会員の製作したエプロン・鍋帽子などの販売をします。  
休憩コーナーでは、子育て、家計などの話をしましょう。
- ⑤桑澤さん(松本友の会)  
E-mail: quwazawa@gmail.com

### ▶なんなんフェスタ2025 展示参加

- ①9月13日(土)14日(日)午前10時～午後3時  
②松南地区公民館2F(予定)  
③無料  
④松南地区公民館の文化祭「なんなんフェスタ2025」にテキスト等を展示いたします。シニアの方からの質問も受け付けております。
- ⑤一色さん(松本シニアネットクラブ第2ブロック) ☎090-3802-4270  
E-mail:tom44isi180kyuu@gmail.com

### ▶IT講習会

- ①9月8日(月)～1月9日(金)  
午前9時～午後5時  
②松本市中央公民館 Mウイング4-4会議室  
③3,500円  
④①初心者・高齢者へのパソコン支援とセキュリティ対策の講座  
②就活者へのワード、エクセルの活用支援講座の開催  
③その他、IT環境に対する各種講座の開催  
④上記のパソコン講習会の実施
- ⑤木口さん(NPO 法人もーるねっとオペア) ☎090-2544-4464

### ▶中国語会話を学びましょう

- ①毎週水曜日 午後7時～9時  
②松南地区公民館 会議室1  
③会費4,000円/月  
④中国語会話を学ぶ会です。日常の話題から中国の文化まで様々な話題について、雑談も交えながら気楽に勉強しています。中国人の先生から正しい発音もしっかり教えてもらえます。
- ⑤黒岩さん(中国語交流会)  
Email:yukio.kuroiwa@gmail.com

### ▶信州自遊塾第48回講座「貧困ってなに?～生きられるだけでいい?スマホがあればいい?」

- ①11月8日(土)午後2時～4時30分

- ②中央公民館(Mウイング)3F 3-1、3-2  
③500円(信州自遊塾会員・大学生以下は無料)  
④日本の相対的貧困率が先進国中でも高い15%となる中、新著『貧困とはなにかー「健康で文化的な最低限度の生活」という難問』が話題の志賀信夫大分大学准教授に、時代とともに変わる貧困の概念や、原因となる社会構造についてご説明いただき、「自己責任」では片づけられない貧困の問題を、皆さんと考え、議論する機会とします。
- ⑤富取さん ☎090-9267-6353

## 松本市から

### ▶エプソン連携「Canvaでプロジェクトンマッピングをつくろう!」

- ①11月15日(土)午前10時～12時  
②教育文化センター  
③無料  
④学校でも多用されているCanvaを使って、プロジェクトンマッピングをつくりまします。Canvaはチラシやプレゼンだけでなく、動きのある動画作品もつくるができます。作品は、教文の玄関ロビーや街中で流す予定です。  
申込受付:11月5日(水)午前8時40分～  
電話・FAXにて  
定員:10名 対象:小学1年生～大人  
※小学生は保護者の付き添いをお願いします。
- ⑤教育文化センター ☎0263-32-7600  
FAX0263-32-7604

### ▶信大連携サイエンスカレッジ③ 「アフリカ森の民のくらし」

- ①11月22日(土)午前10時～12時  
②教育文化センター  
③無料  
④信州大学全学教育センター、分藤大翼先生を講師に迎え、大人も子どももわくわくしながら学ぶ楽しさを味わう連携講座です。アフリカのジャングルで撮影した映像を見ながら、本当の「安全・快適・便利」とはということかを一緒に考えます。  
申込受付:10月22日(水)午前8時40分～  
電話・FAXにて  
定員:20名 対象:小学1年生～大人  
※小学生は保護者の付き添いをお願いします。
- ⑤教育文化センター ☎0263-32-7600  
FAX0263-32-7604

### ▶やってみよう Pythonプログラミング 体験編

- ①12月7日(日)午前10時～12時  
②教育文化センター  
③100円  
④話題のプログラミング言語Pythonを体験します。全くの初心者でも大丈夫です。さらにやってみたい方は、12月14日(日)午前10時～午後3時の入門編にもぜひご参加ください。  
申込受付:11月27日(木)午前8時40分～  
電話・FAXにて  
定員:8名 対象:小学4年生～大人  
※小学生は保護者の付き添いをお願いします。
- ⑤教育文化センター ☎0263-32-7600  
FAX0263-32-7604

# 会員募集

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

## 〈コーラス〉

ちくまのコーラス	童謡唱歌、J-POP、合唱曲などいろいろな曲を練習しています。会費1,000円/月(楽譜代、団体登録費等別)	月2回 木曜日 午後7時20分～9時	芳川公民館、寿公民館、松原地区公民館	中谷さん ☎090-5430-9893
混声合唱団 コール・シエーネ	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 ☎090-1423-6560
コーラス・りんどう	歌が好きの方などなでも大歓迎です。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。	第2・第4月曜日(月2回) 午後1時～3時	中央公民館 5階レクリエーション室	丸山さん ☎0263-46-7074
コーラス あい	季節や作者の想いに触れ、和気あいあいと混声合唱を楽しんでいます。見学はお気軽に。会費2,000円/月	第2、第4木曜日 午後1時30分～3時30分	第三地区公民館 大会議室	竹澤さん ☎090-9359-8611
コーラス花みずき	クラシックからポピュラーな曲まで楽しく歌います。歌が好きの方などなでも大歓迎です。会費2,000円/月	第2、第4土曜日 午前10時～11時30分	松南地区公民館(なんなんひろば)	青柳さん ☎0263-33-5711
童謡唱歌・歌うモノミ	創立30周年を迎えます。これからは保育園等、子ども達と共に歌って参りたく想います。一度お孫さんと一緒にネ。会費1,500円	毎月第1、第3金曜日 午後1時30分～3時30分	中央公民館 5階レクリエーション室	中澤さん ☎090-2440-1516
神林ひばりの会	創立30周年を迎え、増々張切って練習しております。一度ためしにのぞいてみませんか。お待ちしております。会費1,500円	毎月第1、第3火曜日 午後1時～2時30分	神林公民館 2階講堂	上条さん ☎090-7636-2584
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!	火曜日・金曜日(月2回ずつ) 午後7時～9時30分	松本市音楽文化ホール・あがたの森文化会館・本郷公民館、他	竹内さん ☎070-5540-9093
ヴォーカルアンサンブル ぎ・ふれんず	コーラスの練習。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。見学可。	第2・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
SK 松本ジュニア合唱団	小学校1年生～高校3年生の歌の好きな人募集中。見学、体験お気軽に。入団金2,000円 団費3,000円(楽譜代実費)	第1・3日曜日午前10時～12時 第2・4土曜日午後2時～4時	キッセイ文化ホール リハーサル室 本郷公民館 他	キッセイ文化ホール ☎0263-34-7100

## 〈楽器・音楽〉

松本アルプホルンクラブ	アルプホルンの演奏以外にカウベルの演奏も始めました。ハンドベルとは違った音色を楽しみませんか。	毎週土曜日 午後	中山公民館 梓川公民館	笠井さん ☎090-8035-1615
-------------	---	----------	----------------	------------------------

## 〈短歌・川柳・俳句〉

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。会費1,000円/月	毎月第2日曜日 午前10時～12時	中央公民館(Mウイング)	洞田さん ☎0263-74-1806
あがたの森ヒマラヤ杉句会	月一回降旗牛朗先生のもと俳句を学び、句会を楽しんでいます。お気軽にお立ち寄り下さい。会費1,500円/月	第1木曜日 午前10時～12時	あがたの森教室	栗崎さん ☎080-1081-6341
寿短歌会	日常の感動や思いを短歌に詠みます。月一度の歌会、5年に一度歌集を出します。歌に添っての会話も弾みます。	毎月1回、日は不定 時間は午後	松本市寿公民館	加藤さん ☎0263-58-8295
日本吟詠学院 清流会	漢詩や和歌の吟詠と、吟詠に合わせて踊る剣舞・詩舞を和気あいあいと楽しんでいます。	月曜日～金曜日 教室ごとに曜日、時間が設定されています	第二地区公民館、松南地区公民館、他各公民館	木戸さん ☎090-4629-6144

## 〈書道・習字〉

手書きを楽しむ会	筆ペン、ボールペン、万年筆などで文章を書く。形良く書くコツがわかり、きれいに書ける。見学においで下さい。	第1、第3月曜日 午前10時～11時30分	第三地区公民館	斉藤さん ☎090-5196-2911 (ショートメッセージ可)
あかね会	日常生活に役立つひらかな、漢字を基礎から学んでいます。万年筆、ボールペン、筆ペン等個別指導。見学大歓迎。	第1、第3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 (留守電にしております。メッセージいただければ折返し致します。)
ペン習字 木曜会	基礎から学べば、日常生活に役立つ綺麗な文字が書けるようになります。見学歓迎。	第1、第3木曜日 午後7時30分～9時	松南地区公民館	片瀬さん ☎0263-25-5257

## 〈木彫〉

松本仏彫会	仏像を製作するのはコツをつかんでも大変難しいです。ベテランの先生方が初歩から手ほどきいたします。	毎月第1、第3水曜日 午後1時～4時	本郷公民館	二木さん ☎0263-46-3540
あがたの森 木彫クラブ	木彫好きが集まり日展作家の指導のもとで仏像・立体・レリーフなど好みの作品づくりをしています。技術の向上と会員相互の親睦を目指す。講師は日展会友の中沢先生。初心者大歓迎。会費5,000円/月	第2、第4金曜日 午前9時30分～12時 午後0時30分～3時	あがたの森文化会館	丸山さん ☎090-4161-8892 小幡さん ☎0263-35-2485
桂会	木彫作品を作っています。自分だけのオリジナル作品を作ってみませんか? 無料体験いつでもできます。	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

団体名	内容・コメント	日時	会場	連絡先
白板地区仏彫会	少人数で和気あいあいと仏像彫刻を楽しんでいます。会費2,000円/3ヶ月	第2、4木曜日 午後1時30分～3時30分	白板地区公民館	花本さん ☎090-4851-8820

〈制作〉

加賀ゆびぬきはにえの会	金沢の伝統工芸である加賀ゆびぬきです。絹糸が奏でる色の美しさをご自分で作ってみませんか。	毎月第4月曜日 午後1時～4時	第三地区公民館	小林さん E-mail:nizinosouen.hanie@gmail.com
松菊会 小菊盆栽部会	小菊で盆栽を作ってみませんか？苗から育てて今は花が咲くのが楽しみです。秋には松本城菊花展に出品します。	木曜日(月2回) 午前9時30分～12時	白板地区公民館	北澤さん ☎090-1865-4414

〈その他〉

人形劇団 かぶらっこ	一緒に人形劇を演じてみませんか。小さなお子さん連れから年配の方まで大歓迎です。	毎週月曜日 午前10時～12時	第三地区公民館	臼井さん ☎090-4461-8579
---------------	---	--------------------	---------	------------------------

## 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
-----	---------	----	----	-----

〈合気道・少林寺拳法〉

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。*小学生から大人まで。	毎週日曜日 午前 毎週水曜日 午後7時～9時	柔剣道場 その他	古畑さん ☎050-8886-5372
松本市少林寺拳法 美ヶ原スポーツ少年団	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。人を傷つけない護身の技が特徴です。対象は小学生以上ですが、未就学児も可。親子でお気軽に見学、体験してみてください。	毎週①水曜日②金曜日③土曜日 午後7時～8時 1回/週でも可	①里山辺公民館会議室 ②企業体育館(筑摩) ③松本市柔剣道場2F 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	小澤さん ☎090-2300-8912
-------------	--	------------------	-------------------	------------------------

〈体操等〉

運動あそび教室『ジムキッズ ジュニア』	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。対象：園児～小学生 定員25名/クラス 会費3,850円/月	9月11日(水)～1年間(年間35回) ①午後3時25分～4時10分 ②午後5時10分～5時55分 ③午後6時～6時45分	南部体育館	小布施さん ☎090-1807-6978 E-mail:gymobu@yahoo.co.jp
---------------------	---	--	-------	--

〈ダンス〉

スイッスルソサエティー	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
ベリーダンス Aeracura	ベリーダンスの基本と感性を豊かにし、心身のワーク身体遊びを通し、身体表現を楽しく解放し、開花させていただきます。3,000円/回・3,500円/マンツーマン・10,000円/1ヶ月チケット(4回分)	水曜日午前10時～ 木曜日午後7時30分～ 不定期	本郷公民館など 総合体育館 岡田公民館	藤村さん ☎080-3547-6119
松本スクエアダンスクラブ 山百合	スクエアダンスは老若男女どんな方にも楽しんでいただけるダンスです。ぜひ一度見学や体験にいらして下さい。会費1,000円/月	毎週月曜日 午前10時～12時	第三地区公民館 2F 大会議室(西)	種山さん ☎090-7195-8095
アンダルシア クイーン	情熱の舞踊、フラメンコ。あなたもはじめてみませんか。年齢問わず、簡単なステップから一緒に楽しく踊りましょう。	月曜日・夜・月2回 金曜日・昼・月2回 その他予定	波田公民館 中央公民館	小林さん ☎090-8110-4546

〈その他〉

Friday ストレッチ	肩凝り腰痛の原因は筋肉のこわばり!自分でできるストレッチの基礎を学んで、強くしなやかな体作りを目指そう。	金曜日(月2～3回) 午後7時30分～8時30分	中央公民館(Mウイング5Fレクリエーション室)	都筑さん ☎080-5183-5415
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、体を絞りませんか!会費3,000円/月	毎週水曜日(月4回) 午後7時～9時	松本市柔剣道場	ダイグウジさん ☎090-4158-8437
女性のための護身術 ワークショップ	古武術の身体操作に学ぶ女性のための護身術を体感・体験する講座です。550円/回(資料代・お茶・お菓子代込)	毎週火曜日 午後7時～9時	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〉

英会話サークル 月曜日	イギリス英語で英会話の勉強をゆるく楽しんでいます。英会話で色んなお話ししましょう。会費6,000円/月	毎週月曜日 午前10時30分～12時	田川公民館	東城さん ☎090-2491-1499
国際交流研究会	米国女性講師の下、簡単な作文、英会話を学習しています。和気藹々としたクラスで見学自由です。会費3,000円/月	毎月第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

団体名	内容・コメント	日時	会場	連絡先
Mウイング韓国語講座 (夜)中級	信大韓国人留学生を講師に楽しく学習しています。初級文を理解できる方、ぜひ見学にいらして下さい	毎週土曜日 午後7時～8時30分	中央公民館(Mウイング)	浅井さん ☎090-2912-3893
インタナショナルカフェ	カナダ出身のキャロル先生と楽しく遊びながら笑顔で英語を学ぶ。対象：園児5才～小学校6年生 会費4,000円/月	毎週日曜日 低学年：午前9時30分～11時 高学年：午前11時～12時30分	島内公民館	アトリエキッズイングリッシュ ☎090-1869-1270 Email: atelier-carole@dion.ne.jp
中国語交流会	楽しく中国語会話を学びましょう。年齢、性別、経験は不問です。簡単な日常会話中心。会費4,000円/月	毎週水曜日 午後7時～9時	松南地区公民館 会議室1	黒岩さん ☎090-4520-5620

### 〈ボランティア・福祉〉

無料こどもじゅく HATA /こみや	小中学生の学習支援と遊びの場所です。勉強を見てあげたり、一緒に遊んでくれるボランティアさん募集！※規定の交通費お支払いします	土曜日 or 日曜日(2時間)どちらかでやっています。詳しくはお問い合わせください。	波田公民館/ウッドタウン小宮公民館	久保田さん ☎090-4463-6182
-----------------------	--	--	-------------------	-------------------------

### 〈自然〉

植物の不思議を学ぶ会	植物の不思議を植物生理学の見地から学びます。やや難しい点もありますが、継続して聴講すると見方が変わります。資料代200円/回	毎月第2火曜日 午前10時～11時30分	中央公民館(Mウイング)4-4会議室	吉澤さん ☎0263-77-6676 午後6時以降に連絡をお願いします。
------------	--	-------------------------	--------------------	--

### 〈その他〉

MTCこまくさ(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。ご一緒に歩きませんか。入会金2,000円、年会費30,000円(1回2,500円相当)	月1回(土)又は(日) 年11回	県内外の里山や峠道	白木さん ☎0263-77-2903
松本シニアネットクラブ 第2ブロック	シニアの皆様がPCやスマホの使い方を自習する講座です。講師やアシスタントが優しく教えます。初心者歓迎。	毎月第2・第4金曜日(変則日あり)	松南地区公民館	一色さん ☎090-3802-4270
哲学書を読む会・パンセ	知識の習得ではなく、人生の知恵を学びます。平木信大名誉教授と共に語り合いませんか。哲学初心者歓迎。	第1・第3金曜日 午後2時～4時15分	中央公民館(Mウイング)	松本さん ☎090-2379-6623
信州自遊塾	松本猛塾長の元、「これからの生き方」を色々なテーマで楽しみながら考える講座を開催。年会費1,000円	不定期 年2回～3回	松本市中央公民館など	松本さん ☎090-4911-8209

## 「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→教育委員会→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