



# 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

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、状況に応じて公民館事業を急遽中止する場合がございます。ご了承ください。

## 福祉を語るつどい【講演会】 『免疫力を高める音楽療法』

みなさんは音楽が自身の免疫力に関係することを知っていますか？この講演会では、音楽と免疫との関係について研究されている和合治久さんから、意識的に曲を聴くことで唾液の分泌量や体温に変化が見られ、副交感神経を刺激して免疫力が高まるといった効果的な音楽療法についてお話をさせていただきます。

日時 7月2日(土) 14:00~(90分程度)

場所 安原地区公民館 大会議室

講師 和合 治久さん(元埼玉医科大学教授、現在は埼玉医科大学短期大学名誉教授)

定員 45名 ※参加申し込みが必要です。

主催 社会福祉協議会安原地区支会

※参加申し込みは、安原地区公民館(39-0701)または、  
安原地区福祉ひろば(33-0168)までお願いします。



## お悩み解決！ スマホ使い方相談会

普段使っているスマートフォンで操作の方法が分からないことはありませんか？

ここではスマートフォンの基本的な使い方について、相談に乗ります！

日時 6月16日(木) 13:30~

場所 安原地区公民館 視聴覚室

持ち物 ご自身のスマートフォン

講師 天白琥珀会

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。



## 楽しく美味しく！ 男の料理教室

男性のみなさんで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おもてなし料理まで楽しく学びましょう。

日時 6月2日(木) 9:30~

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

参加費 1,000円

※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 7日(火) 13:30~  
21日(火) 13:30~

場所 視聴覚室

内容 Word の基本操作  
~文字の飾りつけ・罫線・吹き出し~

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 9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 13日(月) 13:30~  
27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。



## 6月の講座や行事などの予定

2日(木)	9:30	男の料理教室
7日(火)	13:30	安原井戸端・デジカメ百景 パソコン教室
8日(水)	18:30	公民館運営委、文化委、 まち協3役等合同会議
9日(木)	13:30	男のストレッチ講座
10日(金)	19:00	安原地区親睦 ボウリング大会
13日(月)	13:30	スローストレッチ教室
16日(木)	13:30	スマホ講座
21日(火)	13:30	パソコン教室
23日(木)	終日	館内清掃日
24日(金)	終日	歴史研究会(バス研修)
	11:30	ふれっ手いなり寿司販売
27日(月)	13:30	スローストレッチ教室

当面の間中止です！

★ 毎週木曜日のしなの木教室パン販売

★ 毎月第2火曜日のアトリエムーおやき販売

## 安原地区親睦ボウリング大会

コロナ禍が再燃している中ですが、恒例のボウリング大会を開催します！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 10日(金) 19:00~

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・問合せ 6月6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！

## 7月の主な予定

2日(土)	14:00	福祉を語るつどい【講演】
22日(金)	13:30	歴史研究会
23日(土)	終日	サマーナイトフェスタ IN 安原
28日(木)	終日	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 [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！