



# 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。

第1回

## そば打ち体験講座

「信州蕎麦の会」の皆さんを講師に招き、そば打ち体験会を行います！参加者同士の交流を深め、そばの奥深さを味わいましょう。

日時 5月24日(火) 9:30~  
場所 安原地区公民館 料理実習室  
講師 信州蕎麦の会  
参加費 1,500円 ※約1kg作ります！  
定員 6名  
持ち物 エプロン、三角巾、タッパー  
タオル2枚

※お申し込みは安原地区公民館  
(TEL39-0701) までどうぞ。



## 今年度もやいます！ パンとスイーツ教室

季節ごとの食材を使って美味しいお菓子やパンと一緒に作りましょう！

日時 5月27日(金) 9:30~  
場所 安原地区公民館 料理実習室  
講師 高梨 雅子 先生  
参加費 500円  
定員 12名(先着順)  
持ち物 エプロン、三角巾  
タッパー(持ち帰り用)



※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？

ここ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 5月18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 ご自身のスマホ  
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。



## 図書コーナー本入れ替え ~お知らせと返却のお願い~

5月18日(水)に安原地区公民館図書コーナーの本の入れ替えを行います。

図書委員選りすぐりの本が入りますので、みなさん是非ご利用ください。

今お手元に貸出本をお持ちの方は、

5月17日(火)までに安原地区公民館事務室まで必ず返却をお願いします。

※貸出の際には事務室で受付が必要になります。

※18日の午前中は本の貸し出しができませんのでご注意ください。

## 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 **5月17日(火) 13:30~**  
場所 視聴覚室  
内容 Word の基本操作  
~文章・チラシの作成~  
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 **5月12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 **5月 9日(月) 13:30~**  
**23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。

## 5月の講座や行事などの予定

6日(金)	9:30	安原コーヒー講座
9日(月)	13:30	スローストレッチ教室
10日(火)	13:30	安原井戸端・デジカメ百景
12日(木)	13:30	男のストレッチ講座
15日(日)	9:00	安原地区親睦春季 マレットゴルフ大会
17日(火)	13:30	パソコン教室
18日(水)	9:30	図書コーナー本入れ替え
	13:30	スマホ講座
23日(月)	13:30	スローストレッチ教室
24日(火)	9:30	そば打ち体験講座
26日(木)	終日	館内清掃日
27日(金)	9:30	パンとスイーツ教室
	11:30	ふれっ手いなり寿司販売
	13:30	歴史研究会

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

## 安原地区親睦春季マレットゴルフ大会

コロナ禍が再燃している中ですが、恒例のマレットゴルフ大会を開催します！多くの皆さんの参加をお待ちしています。初めての方、用具のない方、大歓迎です！

日時 **5月15日(日) 9:00~11:30**頃  
場所 松本市総合体育館附属マレットゴルフコース  
参加資格 安原地区のみなさん（中学生以上）  
参加費 無料  
持ち物 筆記用具、マレットゴルフ用具一式  
※用具がない方は、貸し出しします。  
主催 安原地区スポーツ協会  
申込・問合せ 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月の主な予定

3日(金)	10:00	あさひ会総会
8日(水)	18:30	公民館運営委・文化委・ 文化部会等合同会議
23日(木)	終日	<b>館内清掃日</b>
24日(金)	終日	歴史研究会バス研修

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！