



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。

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 8月5日(金) 9:30~
会場 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

※お申込みは安原地区公民館 (TEL39-0701)まで



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わ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 8月17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

※お申込みは安原地区公民館 (TEL39-0701)まで



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 8月9日(火) 13:30~
23日(火) 13:30~

場所 視聴覚室

内容 第5回 Word の基本操作
~写真(図・絵)の取り込み~

持ち物 あればご自身のパソコン

講師 山川 豊 先生



旭町小・中 あいさつ運動

子どもたちの安全を見守るあいさつ運動を行います。多くの方のご参加をお待ちしています。

日時 旭町小学校
8月19日(金) 7:30~

旭町中学校
8月23日(火) 7:30~

場所 旭町小学校 西門前
旭町中学校 正門前



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 8月8日(月) 13:30~
22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。



8月の講座や行事などの予定

- 2日(火) 13:30 安原井戸端・デジカメ百景
- 5日(金) 9:30 男の料理教室
- 8日(月) 13:30 スローストレッチ教室
- 9日(火) 13:30 パソコン教室
- 10日(水) 18:30 公民館運営委、文化委、
まち協三役等合同会議
- 17日(水) 13:30 スマホ使い方相談会
- 18日(木) 13:30 男のストレッチ講座
- 22日(月) 13:30 スローストレッチ教室
- 23日(火) 13:30 パソコン教室
- 25日(木) 終日 館内清掃日
- 26日(金) 13:30 歴史研究会

☆しなの木教室パン販売(毎週木曜日)

7月28日~8月18日は学校夏休みのため、休み
再開予定は8月25日(木) 11:45 からです

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 8月18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。



9月の主な予定

- 22日(木) 終日 館内清掃日
- 30日(金) 13:30 歴史研究会

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!