



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22回

安原地区文化祭・ひろばまつりを開催！

2年間中止となっていた安原地区文化祭・ひろばまつりが形を変えて開催されます！書道や写真、編み物など多岐にわたるジャンルの作品が公民館中に展示されます。また、これまでステージ発表としてきたダンスや楽器演奏などは動画に撮り、館内で上映します。ちょっとしたお茶菓子も出ますので、皆さんふるって公民館に来てみてください！

☆ 日時 10月15日(土) 9:00 ~ 16:00
10月16日(日) 9:00 ~ 正午

※2日目は午前で終わりです。

☆ 内容 ○サークル活動の成果発表
・作品展示
・パフォーマンスの動画上映
○お茶カフェ



詳しくは別途配布のチラシをご覧ください。

本格！インドカレーをつくろう！！

安原地区人権啓発推進協議会 主催

今年度の人権啓発推進講座は、“食”を通じた他文化理解の推進を目的にインドの家庭料理店である「DOON 食堂 印度山」さんに来ていただき、店主のアシシュさんからチキンカレーづくりを学びます。料理をしながら、インドの食文化に触れてみましょう！

☆ 日時 10月30日(日) 10:00 ~ 12:00
☆ 場所 安原地区公民館 料理実習室
☆ 講師 DOON 食堂 印度山 アシシュ・シルプカーさん
☆ 持ち物 エプロン、三角巾、タッパー（持帰り用）
☆ 参加費 1,000円（1人）
☆ 定員 12名 ※応募人数が12名を超えた場合抽選とします。
☆ 対象 地区内住民
☆ 申込み 10月3日(月) ~ 14日(金)



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が分からないことはありませんか。

ここでは基本的な操作方法などについて相談に乗ります。

日時 10月20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

※お問合せは、安原地区公民館
(39-0701) までどうぞ。



スローストレッチ教室

満員御礼!

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 10月17日(月) 13:30~
31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

※お問合せは安原地区公民館
(39-0701) までどうぞ。



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 10月13日(木) 13:30~

場所 安原地区ひろば

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。



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 10月4日(火) 13:30~
18日(火) 13:30~

場所 視聴覚室

内容 第7回 Word の基本操作
~文章入力~《不思議の国の信州人》

持ち物 あればご自身のパソコン

講師 山川 豊 先生



県宝橋倉家住宅見学会

安原地区には、県宝に指定されている橋倉家住宅があります。江戸時代、松本藩の下級武士が住んでいた武家住宅を知る貴重な遺構です。是非一度、見学に来てみてください。

日時 10月28日(金)、29日(土)
10:00 ~ 15:00

場所 橋倉家住宅 (松本市旭 2-10-1)

その他 入場無料

主催 松本市文化財課

※詳細は、広報まつもと 10月号を
ご覧ください。



10月の講座や行事などの予定

- | | | |
|---------------|-------|-------------------------------|
| 4日(火) | 13:30 | 安原井戸端・デジカメ百景
パソコン教室 |
| 7日(金) | 9:30 | 男の料理教室 |
| | 18:30 | 文化祭実行委員会 |
| 13日(木) | 13:30 | 男のストレッチ教室 |
| 15日(土),16日(日) | | 安原地区文化祭・ひろば祭り |
| 17日(月) | 13:30 | スローストレッチ教室 |
| 18日(火) | 13:30 | パソコン教室 |
| 20日(木) | 13:30 | スマホ相談会 |
| 27日(木) | 終日 | 館内清掃日 |
| 28日(金),29日(土) | | 県宝橋倉家見学会 |
| 30日(日) | 10:00 | 人権啓発推進講座 |
| 31日(月) | 13:30 | スローストレッチ教室 |
| ☆ | | しなの木教室パン販売
毎週木曜日 11:50~ |
| ☆ | | ふれっ手いなり寿司販売
毎月第4金曜日 11:30~ |

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!