



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。

あさばのウォークラリー2022開催！ チェックポイントを巡り、豪華賞品を手に入れよう！

今回は安原地区のお隣、城北地区の史跡などを巡るウォークラリーとなります！
家族やお友だちと一緒にふるってご参加ください。空くじなしのくじ引き大会あり！！
さらに、ウォークラリー終了後はカレーライスの提供もあります！



豪華賞品揃えます！

☆日 時 11月20日(日) 10:00 集合

☆場 所 安原地区公民館 駐車場

※車で来られる方は、公民館北の信大病院駐車場にお停めください。無料券をお渡します。

☆定 員 100人 ※先着順、定員に達し次第、締め切ります。

☆受 付 11月9日(水) 9:00 ~ 16日(水) 17:00 まで

☆持ち物 筆記用具、動きやすい服装、その他各自必要なもの

※お問合わせ・お申込みは、安原地区公民館(TEL39-0701)または、
安原地区福祉ひろば(TEL33-0168)までどうぞ

詳細は別紙チラシを
ご覧ください！

映画化もされた藤村の「破戒」に学ぶ 安原地区人権啓発推進協議会 主催

小諸市にある藤村記念館にて文豪・島崎藤村が描いた社会小説「破戒」から藤村の生い立ちや経歴を学び、作品への理解を深めます。また、島崎藤村生誕150周年記念特別企画展も見ることができます。

藤村記念館のある小諸城址懐古園には記念館の他にも天守台や動物園もあり、大人から子どもまで楽しむことができます。

☆ 日 時 12月1日(木) 8:30 ~ 16:00

☆ 集合場所 安原地区公民館

☆ 持ち物 昼食代、防寒着

☆ 参加費 500円/人 ※昼食代は別途必要です。

☆ 受 付 11月9日(水) ~ 22日(火)

☆ 申し込み 安原地区公民館(TEL39-0701)まで

☆行程

※市のバスで移動します
8:30 公民館集合
10:00 小諸城址懐古園
ガイドから説明
12:30 あぐりの湯こもろ
屋食
14:30 道の駅
休憩・買い物
16:00 公民館着

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 11月18日(金) 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 11月14日(月) 13:30~
28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 11月10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 11月1日(火) 13:30~
15日(火) 13:30~

☆場 所 視聴覚室

☆内 容 第8回 Word の基本操作

~文章入力~《不思議の国の信州人》②

☆持ち物 あればご自身のパソコン

☆講 師 山川 豊 先生



パンとスイーツ教室

季節ごとの食材を使って美味しいパンとスイーツを作ります!

☆日 時 11月25日(金) 9:30~

☆場 所 安原地区公民館 料理実習室

☆内 容 アップルパイと雑穀パンを作ります

☆講 師 高梨 雅子 先生

☆参加費 500円

☆定 員 12名

☆持ち物 エプロン、三角巾

※申し込みは安原地区公民館 (39-0701) まで

11月の講座や行事などの予定

| | | |
|--------|-------|------------------------|
| 1日(火) | 13:30 | 安原井戸端・デジカメ百景 パソコン教室 |
| 4日(金) | 9:30 | 安原コーヒー講座 |
| 10日(木) | 13:30 | 男のストレッチ教室 |
| 14日(月) | 13:30 | スローストレッチ教室 |
| 15日(火) | 13:30 | パソコン教室 |
| 17日(木) | 9:00 | 図書コーナー図書入れ替え |
| 18日(金) | 13:30 | スマホ相談会 |
| 20日(日) | 10:00 | あさばのウォークラリー |
| 24日(木) | 終日 | 館内清掃日 |
| 25日(金) | 9:30 | パンとスイーツ教室 |
| | 13:30 | 歴史研究会 |
| 28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 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!