



開館時間 9:00~9:30  
 受付時間 9:00~17:00  
 詳細は各公民館へお問い合わせください

講座	日時・場所	費用など	申し込み	
歴史	<b>出会い・ふれ合い・生きがいセミナー</b> <b>鬼か神か!? 八面大王</b> 鬼として語られることの多い八面大王。その本当の姿についてお話しします。 講師 原明芳 (豊科郷土博物館長)	日12月1日(木) 13:30~15:00 豊科公民館大会議室	費無料 要 豊科公民館 72-2158 ID 79217	
	<b>実際の姿はこんなだったんだ!</b> <b>岩原城を推理する</b> 古城山山頂に築かれていた岩原城について学びます。 講師 河西克造さん (元長野県埋蔵文化財センター職員)	日12月20日(火) 19:00~20:30 堀金公民館講堂	費無料 定60人(先着順) 堀金を楽しむ会との共同開催	要 堀金公民館 72-5796 ID 97667
音楽	<b>クリスマスお楽しみ音楽会</b> <b>童謡・唱歌を歌う集い</b> 作詞、作曲者に関する解説を聞き、ピアノの伴奏に併せて童謡・唱歌を歌います。 講師 山田真治さん (松本短期大学幼児保育学科教授)	日12月6日(火) 14:00~15:30 明科公民館講堂	費300円(乳幼児無料) 要 明科公民館 62-4605 ID 97611	
	<b>スマホ講座</b> ①アプリを楽しもう ②マップを使いこなそう スマホの使い方を学ぶ初心者向け講座です。 講師 スマホ販売ショップ店員	日12月6日(火) ①9:30~10:30 ②10:45~11:45 明科公民館講堂	費各200円 定15人(先着順) スマホ(貸出あり)	要 11月28日(月)・29日(火)に電話で 明科公民館 62-4605 ID 97607
生活・文化	<b>郷土講演会</b> 安曇野の民家と本棟づくりについて学びます。 講師 梅千野茂央 (信州大学学術研究院准教授)	日12月11日(日) 13:30~15:00 三郷公民館講堂	費無料 定50人(先着順) 筆記用具	要 三郷公民館 77-2109 ID 97411
	<b>お正月のお花を飾ろう</b> 松、竹、千両、南天などを使い、お正月をテーマに生け花を生けます。 講師 細川留美子さん	日12月27日(火) 10:00~11:30 明科公民館創作室	費2,500円 定10人(先着順) 花器、剣山、花ばさみ、タオル、新聞紙	要 12月19日(月)・20日(火)に電話で 明科公民館 62-4605 ID 97615
	<b>冬休み書初め教室</b> きれいに書くコツを学びます。冬休みの宿題を持って参加しませんか。 講師 片寄蒼穹さん	日1月5日(木) 13:00~15:00 三郷公民館スタジオ2	費無料 定10人(先着順) 書道用具一式、雑巾、タオル	要 12月21日(水)・22日(木)に電話で 三郷公民館 77-2109 ID 97485
料理	<b>そば打ち教室</b> プロからそば打ちのノウハウを学び、プロの味も試食します。 講師 清水明さん (そば処「志水庵」店主)	日12月7日(水)・14日(水) 10:00~12:00 そば処「志水庵」	両日参加できる人 費各回1,700円 定8人(抽選)	要 11月29日(火)・30日(水)に電話で 穂高公民館 82-5970 ID 97307
	<b>料理講座</b> <b>年末年始に食べたい料理をつくろう</b> 紅白きんとん、四海巻きなど食卓が華やかになり、年末年始に楽しめる料理を作ります。 講師 高橋清美さん (元松本広域調理師会会長)	日12月21日(水) 9:00~12:00 明科公民館調理実習室	費1,000円 定15人(先着順) 工プロン・三角巾・ふきん・持ち帰り用容器	要 12月12日(月)・13日(火)に電話で 明科公民館 62-4605 ID 97674

他公共団体・後援団体などから寄せられた情報を掲載しています。詳細は主催者にお問い合わせください。

名称	内容	日時・場所	費用・定員等	申し込み・問い合わせ
【国営アルプスあづみの公園(堀金・穂高地区)】 Winter Illumination 光の森のページェント2022	本年のテーマは「アルクマが魅せる虹のダンスパーティー」。アルクマが登場して森の動物たちとさまざまなイルミネーションを表現します。	日1月9日(月)まで 16:00~21:00 園内(中央口入場)	費要入園料	園国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高管理センター 71-5511
安曇野市豊科地域芸術文化協会創立50周年記念事業	記念式典、安曇野おここの会と西枝会によるアトラクション、太田市長による記念講演会を行います。	日11月27日(土) ▷式典:13:30~ ▷アトラクション:14:00~ ▷記念講演会:14:30~ 場豊科公民館ホール	費無料	園豊科地域芸術文化協会事務局・赤羽敦子さん 090-2328-3987
第4回あづみ野”やさしいダンス”交流大会 ~ジャズ&フォークダンス~	ジャズバンド「ニュー・モダン・デュークス」の演奏でクリスマス曲などを踊ります。学校や福祉関係のレクにも利用できます。見学だけでもジャズを楽しむだけでも大歓迎。	日12月4日(日) 13:00~15:30 場穂高公民館講堂	子子どもからシニア 費無料 飲飲み物	園安曇野市フォークダンス協会事務局・清水均さん 82-2091
ヨガ教室	負担が少なく全身を使ってさまざまなポーズをする簡単なヨガで、運動不足解消や健康促進のきっかけ作りをします。初心者大歓迎。	日12月5日・12日・19日・26日 月曜日:19:10~19:50 場サンクラブ安曇野プールサイド	定20歳以上 費無料(入浴希望者は別途660円) 定各20人(先着順) 飲タオル・飲み物	各開催日の前土曜日の19:00までにフロントへ直接 園サンクラブ安曇野 83-3490
茶飲み友だちよっといで!	クリスマス & 忘年会を行います。紙のレコード・ソノシート鑑賞を行います。	日12月15日(木) 13:30~15:30 場豊科老人福祉センター	費200円 飲飲み物	園中横富美恵さん 73-3219
安曇野テニス 火曜日ナイトスクール (初・中級後期)	安曇野テニス協会が開くナイトスクールです。ある程度打つことができる初級者・中級者が対象です。	日1月24日~3月28日 (3月21日を除く) 火曜日・全9回 19:00~21:30 場常念ドーム	費6,000円(9回分) 定12人(先着順) 硬硬式用テニスラケット・テニスシューズ	日12月10日(土)から22日(木)に安曇野テニス協会HP掲示板から 園安曇野テニス協会・太田稔さん 090-8329-6991



共通事項

事前にANCアリーナへ電話または直接。空きがあれば当日参加も可能です。初めての人は無料体験実施中。  
 園 73-1600 FAX 73-1610



ANCアリーナ

親子スポーツ教室

親子で運動遊びを行いながら、基礎運動能力の向上を目指すプログラムです。  
 日12月1日・8日・15日・22日 木曜日 10:00~11:00  
 定2~4歳の未就園児と保護者 園中川菜成さん (GRIT BASE) 費1回550円  
 定各15組(先着順。大人1人に対し子ども2人まで)



かんたん痩せるエクササイズ

音楽に合わせて楽しく全身を動かす脂肪燃焼プログラムです。  
 日祝日を除く火曜日 14:00~15:00  
 定高校生以上 園栗沢穂乃花さん (株式会社 ZERO)  
 費1回1,000円(バーチャル定期券保有者は500円)  
 定20人(先着順)

バレトン教室

フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を融合し、音楽に合わせて裸足で行う、今人気のボディメイクエクササイズです。  
 日祝日を除く木曜日 14:00~15:00  
 定高校生以上 園太田美帆さん (株式会社 ZERO)  
 費1回1,000円(バーチャル定期券保有者は500円)  
 定20人(先着順)