



講座	日時・場所	費用・その他	申し込み	
健康	<b>あなたは大丈夫？フレイル予防講座</b> 第1回:フレイル予防に欠かせないチェック方法 第2回:予防のための行動計画の立て方 講師 齋藤功子さん(明治安田生命保険相互会社松本支社)	回第1回:1月30日(火) 第2回:2月6日(火) 10:00~11:30 豊科公民館大会議室	費無料 定各60人(当日先着順) 申不要 豊科公民館 Tel72-2158	
	<b>健康長寿講座「若返り体操教室」</b> イスに座りながら脳トレや音楽を使った健康運動を行います。体操や運動が苦手な人でも安心して参加できます。 講師 小澤悠維さん(NPO法人アルウイズ)	回2月7日(水)・28日(水)、3月13日(水)・19日(火) 10:00~11:30 三郷公民館講堂	費800円(4回分) 定25人(先着順) 持タオル・飲み物	申1月31日(水)から電話で 三郷公民館 Tel77-2109
	<b>健康づくり栄養講座②</b> <b>バランスの良い食事の組み合わせで家族も健康に</b> 食のキホン「一汁三菜」や不足した栄養素を補うメニューのポイントを紹介します。 講師 齋藤功子さん(明治安田生命保険相互会社松本支社)	回2月27日(火) 10:00~11:20 堀金公民館会議室1	費無料 定20人(先着順)	申1月29日(月)から2月16日(金)に電話で 堀金公民館 Tel72-5796
くらし	<b>冬の歌声ひろば</b> アコーディオンの演奏に合わせて「スキー」「雪の降る街」などの懐かしい唱歌を歌います。 奏者 柴田勲さん	回2月8日(木) 13:30~15:00 明科公民館講堂	費無料 申不要 明科公民館 Tel62-4605	
	<b>スマホ相談室 基礎編第3回</b> スマホの基本的な操作、アプリの使い方などについて、個別に説明します。 講師 公民館職員	回2月15日(木) 10:00~12:00 明科公民館講堂	費200円 定15人(先着順) 持スマートフォン	申2月5日(月)・6日(火)に電話で 明科公民館 Tel62-4605
	<b>初級スマホ講座②</b> ①超初心者向け「ネットを使ってみよう」 ②初心者向け「アプリ、マップを使ってみよう」 講師 スマホ販売店専任講師	回2月21日(水) ①9:30~11:30 ②13:00~15:00 堀金公民館会議室1	費各200円 定各15人(先着順) 持スマートフォン	申1月29日(月)から2月9日(金)に電話で 堀金公民館 Tel72-5796
歴史・文化	<b>生きがい講座「料理教室②」</b> 鯖のソテーやキッシュなど季節の料理をプロから学びます。 講師 北林智紀さん(松本調理師会青年部長)	回2月21日(木) 9:00~12:00 三郷公民館調理実習室	費1,700円 定18人(先着順) 持エプロン・三角巾・ふきん・持ち帰り容器	申1月30日(火)から電話で 三郷公民館 Tel77-2109
	<b>文化教養講座「国宝松本城を巡る」</b> 松本城を巡り、松本城の歴史を学びます。 講師 赤羽健司さん(安曇野古文書勉強会)	回2月14日(水) 12:30~16:30 穂高公民館集合・解散	費800円 定20人(先着順)	申1月29日(月)・30日(火)に電話で 穂高公民館 Tel82-5970
	<b>堀金のお宝発見講座 小説「安曇野」と「広辞苑」1時間で登場人物を紹介すると</b> 小説「安曇野」の登場人物たちの関係性を紹介します。 講師 伊藤正住さん(「安曇野」を読む会)代表)	回2月19日(月) 19:00~20:30 堀金公民館講堂	費無料 定60人(先着順) 他「堀金を楽しむ会」と共同開催	申不要 堀金公民館 Tel72-5796
<b>明科地域の寺院の沿革 第2回</b> 古来から明科地域にある龍門寺、雲竜寺などの歴史・特徴・宗派などを解説します。 講師 大澤慶哲さん(市文化財保護審議会委員)	回2月20日(火) 10:00~11:30 明科公民館講堂	費無料	申不要 明科公民館 Tel62-4605	

**穂高公民館季節のコンサート 早春ピアノ・フルートコンサート**

早春の午後のひと時を、ピアノとフルートが奏でる心地よい音楽でゆっくり過ごします。  
奏者 栗谷茂さん(ピアノ)、高嶋青海さん(フルート)  
回2月18日(日)13:30~15:00(13:00開場)  
場穂高公民館講堂 費無料 定100人(先着順) 申不要  
問穂高公民館 Tel82-5970


**三郷公民館休館のお知らせ**

長寿命化工事のため、次の期間は施設が利用できません。ご理解とご協力をお願いいたします。  
期令和6年6月~令和7年3月(予定)  
他三郷保健センターも工事しますので、健診などは別会場で行います。  
問三郷公民館 Tel77-2109

安曇野ならではの手話を紹介  
**手話**を知ろう! やってみよう!

簡単な手話を紹介します。家族や友達同士でやってみましょう。右記2次元コードから動画でも確認できます。

**手話のポイント**  
向かいあわせた人差し指を、円を描くように交差させます。旧豊科町の町章を表現しています。人差し指を軽く内側へ曲げるのがポイント。



第3回目 「豊科」



**スポーツ教室⑦ COT キッズ教室、スポーツ指導者講習会**

問スポーツ推進課 Tel 71-2467



2月1日(木)までに右記2次元コードまたは電話で申し込みください。申込期間を過ぎていても、定員に達していない場合は申し込みを受け付けます。

COT キッズ教室	日時	2月17日~3月16日 土曜日・10:00~11:00【全5回】
ゲームや遊びの要素を取り入れ、考えるきっかけを作りながらみんなで体を動かします。運動が苦手な子も楽しめます。	場所	ANCアリーナ サブアリーナ
	対象	小学1~3年生
	費用	750円(全5回分)
	定員	30人
	講師	中川菜成さん(特定非営利活動法人GRIT BASE 代表)
スポーツ指導者講習会	日時	2月20日(火) 19:00~20:30
試合や練習のときに選手が実力を十分に発揮できるためのメンタルトレーニングの方法を学びます。	場所	市役所4階大会議室
	対象	18歳以上(高校生を除く)
	費用	無料
	定員	50人
	講師	加藤史子さん(メンタルトレーナー)

※ COT = コーディネーショントレーニング

**ANCアリーナ**

第2回 ANC アリーナスポーツフェスティバル

回2月24日(土)9:00~17:00 問どなたでも  
費無料 申ANCアリーナへ電話(Tel73-1600)で

子どもから高齢者まで参加できます。運動習慣のきっかけ作りにしませんか。物販やキッチンカーも出店します。

<b>メインアリーナ</b>	<b>サブアリーナ</b>
■ミズノ・ビクトリークリニック(ソフトテニス) 10:00~13:00 講師 芝崎百香さん(2019~2021年ナショナルチーム所属)	■COTキッズ教室 10:00~13:00 講師 中川菜成さん(特定非営利活動法人GRIT BASE代表)
■ボッチャ・車イスバスケ、ヘキサスロン など 14:00~17:00	■信州松本ダイナブラックス公開練習(3on3) U-15クリニック、U-15体験会 13:00~17:00