

安曇野あかしの農産物加工交流ひろば「えべや」

料理教室

中華おこわと杏仁豆腐
 10月13日(水)・27日(水)
 午前10時～正午
 費1,500円

版画教室

10月23日(土)
 午前10時～正午
 費1,000円

【共通事項】

場えべや 定10人(先着順)
 場えべや組合員ほか
 9月28日(火)から「えべや」へ電話で(☎88・6275)
 受付は月曜日を除く午前9時から正午。キャンセルは2日前まで)

子ども同伴可

☎71・2430 ID63733

足腰らくらく体操教室(穂高会場)

膝痛・腰痛予防や体力アップに効果的な運動を行います。
 10月28日(木)から令和4年3月4日(金)のおおむね木曜日・全12回 午後1時30分～2時30分
 穂高健康支援センター
 10月28日(木)から令和4年3月4日(金)のおおむね木曜日・全12回 午後1時30分～2時30分
 ※従事には2日間の研修と、実務経験のある有資格者同伴の同行実習(360分)

住者(関節疾患のある人は要相談。医師から運動制限の指示がある人は参加できません)
 費無料 定20人(抽選)
 9月21日(火)から27日(月)に介護保険課へ直接または電話で
 他今後、豊科・三郷で開催予定
 介護保険課
 ☎71・2474 ID75346



介護予防・日常生活支援総合事業におけるサービスA従事者研修

介護予防・日常生活支援総合事業のうち、サービスA(緩和した基準によるサービス)従事者研修を行います。なお、本年度は11月開催のみです。
 11月10日(水) 午前9時～午後4時30分
 11月11日(木) 午前9時～正午
 ※従事には2日間の研修と、実務経験のある有資格者同伴の同行実習(360分)

市民活動フェスタ出展団体

より良い地域づくりに関わる皆さんの活動を広く楽しく発信するイベントの出展団体を募集します。

市内に活動拠点がある非営利の公益活動を行う団体
 9月30日(木)までに申込用紙を地域づくり課へ持参・ファクス・電子メールのいずれかの方法で。申込用紙は同課窓口または市HPから入手できます。
 市民活動フェスタ
 11月21日(日)
 午前10時～午後3時
 ※展示は11月6日(土)～21日(日)



豊科交流学習センター「きぼう」、安曇野市役所など
 ブース出展・活動体験
 ▼ステージ発表
 ▼活動紹介パネル、パンフレット等の展示
 市民活動サポートセンター
 ☎71・2013 ID64608

ハロウィンジャンボ宝くじ発売

ハロウィンジャンボ宝くじが市内宝くじ売場などで発売されます。この宝くじの収益金は、市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。収益金は、県の販売実績により配分されますので、県内の宝くじ売場でお買い求めください。
 発売期間 9月22日(水)～10月22日(金)
 抽せん日 10月29日(金)
 政策経営課 ☎71・2401



令和3年度 スポーツ教室④参加者募集

申込期間を過ぎても、定員に達していない場合は申し込みを受け付けます。ながの電子申請サービスまたは生涯学習課へ電話で申し込みください。 ☎・☎生涯学習課 ☎71・2467 ID75553



わんぱくジム教室	日時	10月12日～2月15日 火曜日 午後4時30分～5時30分【全15回】		
リズム体操や柔軟体操を行い、主活動ではかけっこ、ボールを使った運動、マットや跳び箱などの器具を使った運動を行います。	場所	穂高総合体育館	対象	年中児
	費用	2,250円(全15回分)	定員	25人
	講師	山縣 美智代さん・沢渡 みゆきさん・西原 由起子さん		
動き作り運動あそび	日時	10月13日～12月22日 水曜日 午後5時～6時30分【全10回】		
遊びやゲーム要素を含んだ運動で楽しみながら運動神経を鍛えます。さまざまな種目に役立つ運動能力を自然に身につける教室です。	場所	豊科勤労者総合スポーツ施設体育館	対象	小学1～3年生
	費用	1,500円(全10回分)	定員	20人
	講師	細野 築三さん		
インナーマッスル教室	日時	10月13日～12月22日 水曜日 午後7時～8時【全10回】		
ストレッチやゴムチューブを使った体幹トレーニングを行い、体軸・体幹を整えるとともに、基礎代謝を上げ免疫力を高めていきます。	場所	三郷公民館	対象	18歳以上(高校生は除く)
	費用	2,500円(全10回分)	定員	20人
	講師	MAP-J ファインビルディング協会		

第12回 市民スポーツ祭ゴルフ大会

10月27日(水) 場あづみ野カントリークラブ 定40組160人(先着順)
 市内在住、在勤または市内出身者 10月11日(月)までに、申込書を市体育協会事務局へ直接または郵送で。申込書は同会事務局、生涯学習課、各公民館または市HPから入手できます。
 種目 男子の部、女子の部 前半9ホールストロークプレー
 表彰 各部3位まで表彰(式は行いません) 場・☎〒399-8211 安曇野市堀金烏川 2662(堀金総合体育館内) 安曇野市体育協会事務局 宛
 費1万3,050円(参加費、プレー費等込み) ☎88・3516
 ※キャディーなしは1万590円

募集

「子ども文化祭」出展者

絵画・書道・手芸などの作品出展者を募集します。なお、ステージ発表は中止します。
 11月13日(土)～27日(土) 穂高交流学習センター「みらい」
 市内在住・在学の幼児から20歳未満の人(社会人除く)
 10月4日(月)から15日(金)に申込書を生涯学習課へ持参・郵送・ファクスのいずれかの方法で。募集要項・申込書は同課窓口または市HPで入手できます。

アズミノミライCafe ワークショップ参加者

子育ての困りごとを一緒に語り合いませんか。目指すまじに向けて自分たちができることを考えるワークショップを開催します。
 ※2回目以降の日程と内容は、参加者と調整し変更となる場合があります。
 場市役所3階会議室306他
 中学生以下の子どもを持つ保護者、子育て支援に関わる人、自ら活動したいと考えている人
 費無料 定20人(先着順)
 9月21日(火)から10月1日(金)に電話またはながの電子申請サービスで
 他あづみのファシリテーション部!と市(市民協働事業提案制度実施事業)の主催
 地域づくり課
 ☎71・2494 ID81514



ながの電子申請サービス

●ワークショップ日程

日にち	時間	内容
1 10月23日(土)	午前9時30分～11時30分	困りごとの共有、課題・問題の掘り起こし 制度や現状の把握、地域資源の共有 課題解決の実践方法や理想像をさぐる めざす理想へのアクション 取り組む活動の企画・立案
2 11月13日(土)		
3 12月4日(土)		
4 12月18日(土)		
5 1月15日(土)		
6 1月29日(土)		