

図書館 **ドキドキ・ワクワクお話の世界**
1月のおはなし

豊科 おはなしたんぼ
豊科公民館和室 (Tel.72・2158)

19日(金) 16:30～

穂高 おはなしとじょかん
穂高会館講義室 (Tel.84・0111)

20日(土) 10:30～ (幼児対象)
11:20～ (5歳以上対象)
*大人も楽しめます。

三郷 ポケットの会
三郷公民館児童室 (Tel.77・2109)

13日(土) 10:00～ (幼児・小学生対象)

堀金 おはなしのへや
堀金図書館児童コーナー (Tel.72・5796)

10日(水) 11:00～ (幼児対象)
17日(水) 15:30～ (小学生対象)
16:00～ (保育園児対象)

明科 おはなしの会
明科図書館おはなしコーナー (Tel.62・1122)

10日(水)・24日(水) 11:00～ (幼児対象)
15:00～ (小学生対象)
17日(水)・31日(水) 11:00～ (幼児対象)

講座 **穂高公民館 成人講座**
ワイン基礎知識講座

ワインは世界中の人々に親しまれ、国産ワインの人気も高くなっています。一方で、どれを選んでいいか分からないという声もよく聞かれます。

そこでこの講座では、ラベルの見方や料理との相性、ワインの歴史などを楽しく学びます。

ワインの基礎知識を知って食生活より豊かにしてみませんか。

■日程 2月1日(木)・8日(木)・15日(木) (全3回)

■時間 午後7時～午後8時30分

■場所 穂高会館 第2会議室

■対象 市内在住の成人
■定員 30人(先着順)
■講師 西牧 穂高さん(日本ソムリエ協会認定ワインアドバイザー・塩尻志学館教諭)

■受講料 600円
■申し込み受付 1月10日(水)～24日(水)までに、穂高教育課窓口にある所定の用紙に記入の上、参加費を添えてお申し込みください。なお、定員になり次第締め切ります。

■問い合わせ 穂高会館内穂高教育課 生涯学習係 (TEL 82・5970)



講座 **三郷公民館スポーツセミナー**
導引養生功教室

今回は中国政府公認の医療気功「導引養生功」の古導引八段錦を取り上げます。名前は複雑ですが、気軽にできる運動です。気の流れと姿勢、呼吸、心を一体にして、ゆっくりと動きます。音楽に合わせて楽しくでき、全身の緊張を和らげ自然治癒力を高めます。

■日時 1月31日・2月7日・14日・21日のいずれも水曜日、

午後1時30分～3時(全4回)

■場所 三郷公民館講堂

■講師 植野 和子さん(全日本導引養生功連盟公認普及員)

■定員 先着30人

■服装 運動のできる服装

■持ち物 上履き(運動靴)

■その他 あらためて通知等は、

いたしませんので、申込者は、当日会場までお越しください。

■申し込み 1月24日(水)

までに三郷公民館に電話でお申し込みください。

■問い合わせ 三郷公民館 (TEL 77・2109)



健康づくり **第2回安曇野市三郷**
元日健康づくりの集い

運動不足の解消と1年の健康を願って、年の初めから体を動かしましょう。澄んだ空気の中、自分のペースで歩いたり、走ったり。運動後には、温かいとん汁のサービスもあります。

■日時 1月1日 午後1時～

■集合 三郷公民館前

■コース 二木ウオーキングコース(約2・5キロ)

■その他 申し込み不要。当日時間までにお越しください。

■問い合わせ 三郷公民館 (TEL 77・2109)

講座 **ひまわり塾**
社交ダンス講座
初心者コース

初歩的なパーティーダンスをゆつくりなペースで繰り返しレッスン。誰でも短期間で踊れるようになります。

■対象 年齢・住所問わず15人

■日時 1月16日(火)から毎週火曜日(全10回)

■時間

午後7時30分～午後9時

■場所 明科子どもと大人の交流学習施設「ひまわり」

■講師 島岡 多恵子さん

■受講料 1回 1,000円

■持ち物 上履き(運動靴)

■申し込み方法

1月12日(金)(午前9時から午後5時、月曜日を除く)までに電話でお申し込みください。応募者多数の場合は先着順とさせていただきます。

■申し込み、問い合わせ 明科子どもと大人の交流学習施設「ひまわり」 (TEL 62・2001)

講座 **豊科マレットゴルフ協会**
マレットわいわい楽習塾

豊科マレットゴルフ協会では「マレットわいわい楽習塾」として、2つの講座を開きます。冬のひととき、料理や健康づくりを心豊かに楽習しませんか。

■申し込み・問い合わせ

1月12日(金)までに豊科教育課生涯学習 (TEL 72・2158)へ。

男性のための
簡単らくらく料理教室

手軽な料理方法を学び、交流の輪を広げ、仲間づくりをしませんか。

■日時 1月～3月(5回)

1月17日(水)・2月2日(金)・27日(火)・3月6日(火)・23日(金) 時間はいずれも午前10時～正午

■場所 豊科保健センター

■持ち物 エプロン、手ぬぐい

■講師 小川 智子さん(保健センター栄養士)



楽しく健康づくり
健康楽動倶楽部

歩いたり、簡単なゲームをしたりストレッチをして楽しく健康づくりをします。

■日時 1月～3月(10回)

※第1回は1月15日(月)の午後1時30分～3時

■場所 豊科武道館剣道場

■持ち物 上履き(運動靴)、タオル

■講師 横川 修子さん(市体育指導委員)

■その他 定員は30人で、受講料は無料(教材費は必要に応じて徴収します)