



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
秋の歌声ひろば アコーディオンの演奏に合わせてみんなで懐かしい歌謡曲、童謡、唱歌を歌います。 奏者 柴田勲さん 曲目 紅葉、里の秋、高校三年生 ほか	11月3日(木・祝) 13:00~15:00 明科公民館講堂	無料 	不要 明科公民館 ☎62・4605 ID 96237
晩秋コンサート 昭和、平成の懐かしいヒット曲の数々をお楽しみください。 奏者 M A B (マブ) 曲目 リンゴの唄、星影のワルツ、おまえに ほか	11月5日(土) 10:00~12:00 明科公民館講堂	無料 	不要 明科公民館 ☎62・4605 ID 96236
趣味の講座 わらかごづくり教室 わらを使った古民具「畚」や「わらかご」などを作り、昔の人の技術を学びます。 講師 鈴木由加利さん (薫や)	11月4日~12月9日 (金・全6回) 9:30~12:00 穂高公民館第3会議室	各回200円(初回のみ材料費別途必要200円) 定10人(抽選)	10月24日(月)・25日(火)に電話で 穂高公民館 ☎82・5970 ID 95857
生活・文化講座 読書のすすめ講座 話題の本や図書館が推薦する本の紹介、図書館利用案内、本の読み聞かせを行います。 講師 青木泰治 (明科図書館長)	11月10日(木) 10:00~12:00 明科公民館講堂	無料 	不要 明科公民館 ☎62・4605 ID 96224
共生の社会づくり講演会 「多様性を尊重し合う共生社会づくり条例」の話を聞き、共生社会について理解を深めます。 講師 財津達弥 (市人権共生課長)	11月15日(火) 14:00~15:00 三郷公民館講堂	無料 定100人(先着順) 筆記用具	不要 三郷公民館 ☎77・2109 ID 96239
生きがい講座 包丁研ぎ教室② 包丁や草刈鎌などの研ぎ方を学びます。 講師 奥村雅彦さん ((株)越前かまや社長)	12月7日(水) 10:00~11:30 三郷公民館調理実習室	200円 定18人(先着順) タオル2枚・研ぐ刃物・砥石	11月24日(木)・25日(金)に電話で 三郷公民館 ☎77・2109 ID 96238
世界を巡る料理教室② ウクライナ応援メニュー ピロシキやボルシチなどウクライナ料理を作ります。 講師 安井邦夫 (明科公民館長)	11月9日(水) 9:30~12:00 穂高公民館調理実習室	1,500円 定16人(先着順) エプロン・三角巾・ふきん・持ち帰り用容器	10月26日(水)・27日(木)に電話で 穂高公民館 ☎82・5970 ID 95858
生きがい講座 料理教室① クリスマス・正月に楽しめる料理を作ります。 講師 高橋清美さん	11月24日(木) 9:00~12:00 三郷公民館調理実習室	1,000円 定18人(先着順) エプロン・三角巾・ふきん・持ち帰り用容器	11月17日(木)に電話で 三郷公民館 ☎77・2109 ID 96284

第11回安曇野市囲碁・将棋大会 プロ棋士による指導対局や囲碁入門講座を行います。

11月20日(日) 9:40~(受付 8:45) 明科公民館講堂、講義室
 参加者の実力に応じて組み分けを行い、対戦者を決めます。
 囲碁 申告段級位による 将棋 A級(三段以上)、B級(初・二段)、C級(級位者)、D級(小学生)
 費一般1,000円 高校生以下500円(昼食希望者は別途500円) 定囲碁・将棋各48人(先着順)
 10月20日(木)~11月10日(木)に明科公民館へ直接またはファクスで。申込用紙は各公民館・市HPで入手できます。
 明科公民館 ☎62・4605 ☎62・5894 ID 96216

講座	日時・場所	費用など	申し込み
ICT講座 スマホ教室 スマホの使い方を学ぶ初心者向けの講座です。 講師 スマホショップ店員	11月30日(水) 13:30~15:30 三郷公民館講義室	200円 定20人(先着順) スマートフォン(貸出あり)、筆記用具	11月24日(木)に電話で 三郷公民館 ☎77・2109 ID 96283
超初心者向けスマートフォン講座「LINEでつながる」 スマートフォンのアプリ「LINE」の基本的な使い方を学びます。 講師 公民館職員	12月2日(金) 10:00~12:00 豊科公民館大会議室	200円 定15人(先着順) スマートフォン、筆記用具 5月の講座と同じ内容です	11月16日(水)から18日(金)に電話で 豊科公民館 ☎72・2158 ID 89284
長野県立歴史館ツアー 長野県立歴史館で開催中の企画展「諏訪と武田氏」を観覧します。 講師 県立歴史館職員	11月15日(火) 8:30~13:30 豊科公民館集合	200円(入館料別途必要) 筆記用具など 定20人(先着順)	10月31日(月)・11月1日(火)に電話で 豊科公民館 ☎72・2158 ID 96978
歴史探訪講座 大逆事件の26人 第2回 大逆事件で起訴され有罪となった26人のそれぞれの人物像や生涯について解説します。 講師 大澤慶哲さん(給然寺住職)	11月15日(火) 10:00~12:00 明科公民館講堂	無料	不要 明科公民館 ☎62・4605 ID 96223
鳥川山入会慣行と飛騨への道 鳥川入会図などから、当時の入会慣行を知るとともに飛騨への道を探ります。 講師 丸山潔(市文書館職員)	11月15日(火) 19:00~20:30 堀金公民館講堂	無料 定60人(先着順) 堀金を楽しむ会と共同開催	不要 堀金公民館 ☎72・5796 ID 96552

令和4年度 スポーツ教室④参加者募集 問・申 スポーツ推進課 ☎71・2467 ID 88987

11月3日(木・祝)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	11月19日~12月17日(土曜日)【全5回】	
COT=コーディネーショントレーニング		10:00~11:00	場所	穂高公民館講堂
「く」の字・Sの字運動など、神経と運動能力の発達に沿って、楽しみながら体を動かします。			対象	園児
			費用	750円(全5回分)
			定員	30人(抽選)
			講師	NPO法人 GRIT BASE

ANCアリーナ 共通事項
 時間・定員などのイベント詳細はANCアリーナまでお問い合わせください。
 問 ☎73・1600 ☎73・1610

ANCアリーナスポーツフェスティバル 11月12日(土) 参加無料! 親子参加大歓迎! キッチンカーなども出店します!

- ミズノ・バドミントンクリニック (栗原文音さん)
- キックターゲットゲーム (フットサル)
- フリースローゲーム (バスケットボール)
- 障がい者スポーツ体験会
- ヘキサスロン教室・苦手克服教室 (マット・跳び箱・鉄棒)
- 親子スポーツ教室 (NPO法人 GRIT BASE)

栗原文音さん
 2016リオデジャネイロオリンピック出場
 混合ダブルス5位入賞

そのほか、ダンスエクササイズ教室や美尻エクササイズ、鍼灸師による鍼治療体験など