



講座	日時・場所	費用・その他	申し込み	
音楽・芸術	陶芸教室 焼成窯で湯呑やコーヒーカップなどの茶碗を製作します。 講師 三原好清さん(三郷陶芸クラブ「絆」主宰)	日4月6日・27日、5月11日 土曜日・13:00~17:00 場三郷公民館創作室	費1,200円(3回分) 定10人(先着順) 持タオル	申3月28日(月)から 問三郷公民館 Tel.77-2109
	やさしく楽しいリコーダー講座 誰もが小中学校で習ったリコーダーでアンサンブルを楽しみます。 講師 白井知(豊科公民館長)	日4月11日(木)から毎月 第2木曜日 10:00~11:30 場豊科公民館大会議室	費無料 定30人(先着順) 持リコーダー	申4月2日(火)から10日(水) に電話で 問豊科公民館 Tel.72-2158
くらし・園芸	趣味の講座 草木染教室 玉ねぎの皮や藍の葉を使った草木染の基本を学びます。 講師 鈴木智恵子さん	日①玉ねぎ:4月9日(火) ②藍染(たたき)9月10日(火) ③藍染(乾燥葉)11月19日(火) 8:00~12:00 場穂高公民館調理実習室	費各回200円(材料費別) 定10人(先着順)	申3月27日(水)・28日(木) に電話で 問穂高公民館 Tel.82-5970
	超初心者向けスマートフォン講座 スマホの基本的な操作、アプリの使い方などを学びます。 講師 公民館職員	日4月10日(水) 10:00~11:30 場豊科公民館大会議室	費200円 定15人(先着順) 持スマートフォン	申3月27日(水)から3月29日(金)に電話で 問豊科公民館 Tel.72-2158
	お菓子づくり講座 食材にこだわった明科の老舗・笹屋のさくら餅を再現します。 講師 依田増千さん(笹屋店主)	日4月12日(金) 10:00~12:00 場明科公民館調理実習室	費600円 定10人	申4月4日(木)、5日(金)に電話で 問明科公民館 Tel.62-4605
	季節の水彩画教室 四季折々の安曇野の息吹を水彩画に描きます。 講師 川北卓史さん(画家)	日4月16日、6月18日、 8月6日、10月22日、 1月21日・火曜日 13:30~16:00 場穂高公民館第2会議室	費各回200円 定20人(抽選)	申4月2日(火)、3日(水)に電話で 問穂高公民館 Tel.82-5970
	楽しい菊づくり講座 大菊三本仕立ての基本を学び、土づくりからはじめ、秋に大輪菊を咲かせます。 講師 鈴木輝彦さん	日4月23日(火)、5月10日、 6月4日(火)、7月19日(金)、 8月20日(火)、10月9日(水) 9:30~11:00 場豊科公民館	費2,400円 定20人(先着順) 持移植ごて、軍手など	申3月27日(水)から4月12日(金)に電話で 問豊科公民館 Tel.72-2158
	初心者向け・菊づくり講座 育てやすい「スプレー菊」と、草丈がコンパクトな「福助作り」「ダルマ作り」を学びます。作品は堀金文化祭で展示します。 講師 黒岩宏成さん(全日本菊花連盟公認審査委員・信濃支部長)	日4月25日、5月30日、6月27日、 7月25日、8月29日、 9月26日、10月10日・31日・木曜日 9:30~11:00 場堀金公民館	費2,500円 定10人(先着順)	申3月27日(水)から4月10日(水)に電話で 問堀金公民館 Tel.72-5796
農業体験講座(前期) 夏野菜作りの基礎を学ぼう!! 夏野菜を中心とした作物の栽培と、育てた野菜を使った調理実習を行います。 講師 浅川利夫さん(専業農家)	日①作物栽培 4月27日~7月13日土曜日・全6回 ②調理実習7月27日(土)8:30~12:00 場①堀金下堀区田甫集会所ほ場 ②堀金公民館調理実習棟	費各回200円(材料費別) 定10人(先着順)	申3月27日(水)から4月10日(水)に電話で 問堀金公民館 Tel.72-5796	
豊科の宝講座 近代教育の源流をつくり、画人として生きた藤森桂谷 明治に安曇野で活躍した藤森桂谷(豊科)の生涯を豊富な史資料を用いて学びます。 講師 平沢重人(文書館長)	日4月16日(火) 13:30~15:00 場豊科公民館大会議室	費無料 定70人(当日先着順)	申不要 問豊科公民館 Tel.72-2158	
自然・歴史	明科の魅力再発見講座 時を刻む明科の景観とがたち 犀川通船、篠ノ井線開通、ニジマスの養殖など、明科地域の変遷と将来像を学びます。 講師 宮下健司さん(元長野県立歴史館総合情報課長)	日4月18日(木) 10:00~11:30 場明科公民館講堂	費無料 申不要 問明科公民館 Tel.62-4605	
	バードウォッチング教室 春の安曇野に渡ってきたばかりの野鳥を観察します。双眼鏡の使い方やバードウォッチングの基礎を学びます。 講師 植松晃岳さん(信州野鳥の会会長)	日4月24日(水) 6:30~9:00(少雨決行) 場穂高郷土資料館駐車場 集合・解散	費200円 定20人(抽選※初めての優先) 持双眼鏡(貸出あり)、雨具	申4月4日(木)、5日(金)に電話で 問穂高公民館 Tel.82-5970

講座	日時・場所	費用・その他	申し込み	
健康	脳の健康教室 脳の活性化や認知症予防などについても学び、脳の機能をチェックします。 講師 高齢者介護課職員	日4月18日(木)・5月9日(木) 10:00~11:30 場三郷公民館講堂	費無料 定25人(先着順) 申4月10日(水)から電話で 問三郷公民館 Tel.77-2109	
	健康づくり講座「コーディネーショントレーニング」 「座ってできる!」「誰でもできる!」脳と身体が元気になる体操を行います。 講師 中川菜成さん(GRIT BASE代表理事)	日4月11日・25日、5月9日・23日、 6月6日・20日・木曜日 9:30~11:00 場穂高公民館講堂	費各回200円 定30人(先着順)	申3月28日(木)・29日(金)に電話で 問穂高公民館 Tel.82-5970
	拾ヶ堰フットパス 堰沿いの頭首工から堀金支所までの約9kmをウォーキングし、烏川放水口まではバスで移動しながら歴史を学びます。 講師 山田賢一(堀金公民館長)	日4月20日(土) 7:45~12:00 場堀金支所集合	費200円 定10人(先着順) 持軽食、飲み物	申3月27日(水)から4月10日(水)に電話で 問堀金公民館 Tel.72-5796
	長峰山ウォーキング 桜と北アルプスを眺めながら長峰山中腹から光城山まで歩きます。 講師 公民館職員	日4月23日(火) 9:00~14:00 場明科公民館集合	費200円 定20人(先着順) 持昼食、飲み物	申4月15日(月)、16日(火)に電話で 問明科公民館 Tel.62-4605

ANCアリーナ

子どもたちの遊び場に ANCアリーナ柔剣道場を無料開放



日4月15日(月)から毎週月・木曜日(祝祭日を除く)
10:00~15:00
対子どもと保護者
他開放日は、前月15日までにANCアリーナHP・館内掲示板に掲載します。
問スポーツ推進課 Tel.71-2467



広くて快適な室内で、子どもたちが楽しく体を動かせます。

スポーツ推進課
胡桃 茉奈

共通事項

年間を通して開催している教室をお知らせします。
申ANCアリーナへ電話(Tel.73-1600)で
持動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオル

LAW バasketボールスクール(場所:サブアリーナ)

入会者にはスクールTシャツをプレゼントします。
■基礎クラス(小学1年~6年生)
日水曜日 18:00~19:00
費7,700円(全4回+入会金)
定20人
■応用クラス(小学4年~中学1年生)
日水曜日 19:10~20:40
費8,800円(全4回+入会金)
定30人

ミズノ 卓球教室(初級クラス)(場所:サブアリーナ)

日火曜日 9:30~10:55
費4,400円
定15人(先着順)
他ラケット(貸出有)

ノルディックポール体操教室 (場所:会議室)

日水曜日 10:00~10:40
対18歳以上(高校生除く)
費500円
定15人(先着順)