

友好都市との青少年交流事業

訪問先の子どもたちと体験事業を通して交流を深めます。

■神奈川真鶴町

対8月8日(木)・9日(金)
対小学4・6年生

費5000円(定15人(抽選))

申7月5日(金)まで

■福岡市東区

対9月14日(土)・16日(月)
対小学5年生・中学1年生

費3万円(定10人(抽選))

申7月26日(金)まで

■共通事項

申いずれも期限までに申込書を子ども家庭支援課へ直接・ファクス・郵送のいずれかの方法で提出

問子ども家庭支援課

Tel 71・2078

Fax 72・2065



オンラインで開催

事業者向け男性育休推進管理職研修

男性の育休取得促進のために必要な取組や男性の育休が職場に与えるメリットなどをオンラインで学びます。

対7月10日(水) 午前10時～11時30分

場オンラインまたは豊科交流学习センター「きぼう」多目的交流ホールで

パブリックビューイング

講座・教室

ひきこもり家族教室

ひきこもり状態にある人の回復に向け、本人への対応方法などを、同じ悩みを抱える家族と学び合ったり、交流したりします。

対7月25日(木)

午後1時30分～3時30分

▽ひきこもりの基本的な理解と家族の対応▽家族交流会

対8月21日(水)

午後1時30分～3時30分

▽困った状況への対応と地域資源の紹介▽家族交流会

場なんぶくプラザ3階大会議室(松本市双葉4-1-8)

対全日程に参加できる「社会的ひきこもり」とされる状態にある人の家族

費無料

申7月19日(金)までに松本保健福祉事務所健康づくり支援課へ電話(Tel 40・1938)で

他同様の教室を11月13日(水)、12月13日(金)に塩尻総合文化センターで開催します。

問子ども家庭支援課

Tel 71・2265



対事業所の経営者・管理職

講小室淑恵さん(株式会社ワーク・ライフバランス代表取締役)

費無料(定30人程度(先着順。1事業所3人まで))

申7月5日(金)までに左記2次元コードまたは電話で

問人権共生課

Tel 71・2406



第3回共生社会づくりフォーラム

ワーク・ライフ・バランスをテーマに、誰もが働きやすい職場にするための秘訣を学びます。

対7月28日(日)

午後1時30分～3時30分

場市役所4階大会議室

演題 誰もが働きやすい職場をつくる3つの秘訣・実現のカギはワーク・ライフ・バランス

講山崎純平さん(株式会社ワーク・ライフバランス)

費無料(定80人程度(先着順))

申託児・手話・要約筆記希望者は7月12日(金)までに左記2次元コード・ファクス・電話のいずれかの方法で

問人権共生課

Tel 71・2406

Fax 71・5155



夏休み子ども体験ラボ

■リバーボード親子体験会

対7月21日(日) 午前9時～11時

場スポーツ教室「前川ウオータースポーツ体験会」と共催。詳細は下記参照。

■葉脈のキーホルダーを作ろう!

対8月1日(木) 午前9時～正午

場堀金公民館調理実習棟

対小学生(3年生以下は保護者同伴)

講横山稔さん(理科教師)

費無料

定18人(抽選)

他薬品を使います。

■ダンス体験をしよう!

対8月7日(水)

午前10時～11時30分

場明科公民館講義室

対ダンス初心者小学生

講沖由美子さん(ダンス教室主宰)

費無料

定15人(抽選)

■共通事項

申7月5日(金)までに市HPまたは電話で

問子ども家庭支援課

Tel 71・2078



リング就農体験会

リングで就農を目指す人向け夏の就農体験会。今回は収穫作業を行います。

対8月11日(日) 午前10時～正午

場JAあづみ管内の畑

対市内または松本市で、リングで就農を目指す60歳以下の人

費無料(定6人程度)

申7月31日(水)までに申込書をJAあづみ担い手支援室(Tel 72・2933)へ提出。申込書は市HPから入手できます。

他集合場所等詳細はJAあづみから申込者に連絡します。

問農政課

Tel 71・2429



SAKURA ワンヘルヒ光城

地元生産者の皆さんが栽培した夏野菜などの販売や光城山10000人SAKURAプロジェクトの紹介を行うマルシェ(軽トラ市)を開催します。

対7月21日(日)、8月11日(日)・25日(日)、9月8日(日)

午前8時～10時ごろ(無くなり次第終了)

場光城山登山口駐車場付近

問地域づくり課

Tel 71・2494



令和6年度スポーツ教室③

問スポーツ推進課 Tel 71-2467



7月5日(金)までに右記2次元コードまたは電話で。申込期限を過ぎていても定員に達しない場合は申し込みを受け付けます。

親子向け

前川ウオータースポーツ体験会

親子で①リバーボード体験、②サップ体験、③バックラフト体験をします。

対①7月21日(日)、②8月3日(土)、③8月4日(日) 9:00～11:00

場龍門淵公園、前川

対泳げる小学4年生以上と保護者

講安藤太郎さん(カヌー元五輪代表)ほか

費各300円

定各5組10人(抽選)

大人向け

ポールウォーキング体験 第1回体験会

運動実施率の向上と健康増進に効果的なポールウォーキングの基本を学びます。

対7月14日(日) 9:30～12:00

場豊科南部総合公園集合

講大塚寛美さん(日本ポールウォーキング協会マスターコーチ)

費18歳以上250円、高校生以下150円

定20人(抽選)

持ポール(レンタル300円)

バランスボールで身体づくり(託児あり)

持っているけど使いこなせていない人必見! バランスボールの使い方を一から学びます。

対①7月31日、②8月7日

水曜日、10:00～11:30

場①明科公民館講義室、②堀金公民館スタジオ2

対18歳以上(高校生不可)

講丸山亜希さん(ポジ◎ラボ～歩き方の学校～)ほか

費各250円(定10人(抽選))

持バランスボール(レンタル500円)、ヨガマット(貸出有)

ANCアース

健康測定会&バーチャル室無料体験会

ご自身の健康を測定してみませんか?ベジチェックなど普段測定できないようなものも測定できます。当日はバーチャルレッスンも終日無料!オフィシャルトレーナーによるレッスンも行いますので、ぜひご来場ください。

対7月20日(土)

■健康測定会(予約不要)

①血管年齢測定 ②ヘモグロビン量測定 ③ベジチェック(野菜摂取量) ④脳年齢測定 ⑤自律神経測定 ⑥足型測定 協力:明治安田

■バーチャルスタジオ体験会(利用時間は20:50まで)

有人レッスンスケジュール

▷ヨガ 9:15～10:00、13:00～13:45

▷ダンス 11:00～11:30

▷ファイトウ 14:30～15:00

持室内用シューズ、飲み物、ヨガマット(ヨガ参加者)

問窓口へ直接または電話(Tel 73-1600)で