



講座	日時・場所	費用・その他	申し込み	
くらし・歴史	わらかご作り教室 わらを使い古民具の「畚」(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)	回1月16日～2月20日 木曜日、全6回 9:30～12:00 場穂高公民館第3会議室	費各回200円(初回は 要材料費1,500円) 定6人(抽選)	申12月25日(水)・26日(木) に電話で 問穂高公民館 Tel82-5970
	新 堀金のお宝発見講座 斎藤茂 明治時代、堀金扇町に生まれ研成義塾に学んだ「野の哲人」・斎藤茂について学びます。 講師 尾臺鞆一さん(井口喜源治記念館館長) 平沢重人(文書館館長)	回1月25日(土) 10:00～11:30 場堀金公民館講堂	費無料 持冊子「堀金の宝」(お持ちの人)	申不要 問堀金公民館 Tel72-5796
	初心者スマホ教室② インターネットの閲覧方法や2次元コードの読み取りなど、スマートフォン活用の基礎を学びます。 講師 宮本鐵夫さん、嶋田敬二さん(NPO法人信州ソフトウェア協会)	回1月29日(水) 10:00～12:00 場三郷交流学習センター 「ゆりのき」学習室	費200円 定10人(先着順) 持スマートフォン	申1月9日(木)から電話で 問三郷公民館 Tel77-2109
	健康麻雀教室 第4回 認知症予防に良いとされる麻雀を始めてみませんか。初心者、愛好家どなたでも参加できます。 講師 安井邦夫(明科公民館長)	回1月21日(火) 13:00～17:00 場明科公民館講義室	費200円 定12人(先着順)	申1月14日(火)・15日(水) に電話で 問明科公民館 Tel62-4605
健康・レクリエーション	背骨コンディショニング教室 仙骨や背骨のゆがみが原因で起こる身体のさまざまな痛みの症状を改善する運動プログラムを行います。 講師 加藤百合子さん、向後美奈子さん(背骨コンディショニングパーソナルトレーナー)	回1月24日～2月21日 金曜日、全5回 8:45～10:15 場穂高公民館講堂	費各回200円 定20人(抽選)	申1月8日(水)・9日(木)に 電話で 問穂高公民館 Tel82-5970
	知って備える！もしものときのがん講座 がんの基礎知識から治療方法、かかる費用など、がんにまつわることを紹介します。 講師 斉藤功子さん(明治安田生命保険相互会社松本支社)	回1月28日(火) 10:00～11:20 場堀金公民館会議室1	費無料 定20人(先着順)	申1月6日(月)から17日(金) に電話で 問堀金公民館 Tel72-5796
	「睡眠」と「健康」の知恵袋 眠りと健康の意外な関係を2回にわたって紹介します。 講師 明治安田生命保険相互会社専任講師	回1月30日、2月6日 木曜日、13:30～15:00 場豊科公民館大会議室	費無料 場各60人(先着順)	申不要 問豊科公民館 Tel72-2158
音楽	新春コンサート 箏と尺八のしらべ 「遊春」「早春賦」などの曲を楽しみます。 奏者 箏:小澤雅美穂さん・有賀雅栄さん 尺八:原靖堂さん	回1月29日(水) 14:00～15:30 場明科公民館講堂	費無料	申不要 問明科公民館 Tel62-4605

受付開始! 令和7年度豊科公民館ホールの予約

希望日時が重なる場合は抽選を行います。予約希望者はお越しください。また、ホール使用に伴う会議室の予約もできます。
回1月17日(金) 受付:8:30～、抽選:9:00～ 場 同館大会議室

問 豊科公民館ホール利用申請カード
他13:00以降、ホールの空日時の予約は順次受付
ます。詳細は市HPをご確認ください。
問 豊科公民館 Tel72-2158



各種情報コーナー

他公共団体・後援団体などから寄せられた情報を掲載しています。詳細は主催者にお問い合わせください。

インドアガーデン アイスチューリップの庭 色とりどりのチューリップが一足早い春をお届け! 本年はいわさきちひろの世界観を表現します。	回1月2日(木)～26日(日) 9:30～21:00(平日は14:30～) ※15日(水)以降は9:30～16:00 場 あづみの学校多目的ホール	費要入園料	問 国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高管理センター Tel71-5511
アロマハンドクリーム作りワークショップ ナチュラルな素材を使い、好きな香りを選んでブレンドして、さらりとした使い心地の良いハンドクリームを作ります。	回1月21日(火)・31日(金) 10:00～11:30 場 豊科交流学習センター「きぼう」2階学習室3	費各回1,000円(材料費等) 定10人程度(先着順) 他子ども同伴可(申込時に要連絡)	申・問 アロマクラフト N・相澤さん へ電話またはショートメッセージで Tel090-7208-3594
自己分析セミナー2025 プロのカウンセラーが自己分析の方法を教えます。1講座2部制です。 ①遺伝的な性格 ②遺伝的なストレスの感受性 ③自分の常識とは ④自分の癖(聴き方) ⑤自分の癖(伝え方) ⑥本当の自分の姿	回①1月25日(土) ②2月22日(土) ③3月22日(土) ④4月26日(土) ⑤5月24日(土) ⑥6月28日(土) 理論コース:10:00～12:00 実践コース:13:00～15:00 場 豊科交流学習センター「きぼう」	問中学生以上 費各コース1,000円 定各35人(要申込)	申・問 メンタルカウンセリング・ブレイン田中さんへ電話または電子メールで Tel070-2643-2516 ☐ koto@brain-tanaka.com

安曇野FUN RUN 人と自然で安曇野流おもてなし

市制施行20周年記念

第11回信州安曇野ハーフマラソン ランナーの募集



安曇野の魅力を全国に発信する第11回信州安曇野ハーフマラソンを開催します。今回は市制施行20周年の節目の大会。多くの市民の皆さんのご参加・ご協力をお願いします。

開催日 6月1日(日)
■ハーフマラソン(21.0975km)
8:30 スタート(制限時間 3 時間)
■ファミリーラン(2km)
8:50 スタート(制限時間 20 分)
場 所 豊科南部総合公園・ANCアリーナ(スタート・フィニッシュ)



申し込み 1月18日(土)から3月2日(日)にランネット(上記2次元コード)から。定員に達し次第締め切り。
※郵便振替申込はありません
募集内容 ■ハーフマラソンの部(一般男子・一般女子)
対大会当日18歳以上(高校生を除く)で、制限時間内に完走できる人
費7,000円(予定) 定5,200人(先着順)
■ファミリーランの部
対大会当日18歳以上の保護者(高校生を除く)と小学生のペア(小学生のみ1人まで追加申し込み可。合計3人まで)
費1組3,500円(3人1組の場合は4,500円)
定300組600人(先着順)
問い合わせ 信州安曇野ハーフマラソン実行委員会事務局(スポーツ推進課内) Tel72-2239

令和6年度スポーツ教室⑥

問 スポーツ推進課 Tel71-2467

右記2次元コードの場合は12月31日(火)まで、電話の場合は12月27日(金)までに申し込みください。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

ゲームや遊び問要素を取り入れ、考えるきっかけを作りながらみんなで体を動かします。運動が苦手な子も楽しめます。
回1月18日～2月15日 土曜日、9:30～11:00(全5回)
2回目以降①小学1～3年生は9:00～、②年少児は10:30～ 各1時間
場 ANCアリーナ サブアリーナ 対年少児、小学1～3年生
講 特定非営利活動法人GRIT BASE 費750円(5回分) 定各20人
他1月18日(土)には日本コーディネーション協会の講師より、高校生を除く18歳以上を対象にCOTの講義、見学、体験を行います。参加費は無料で事前申し込み不要です。お気軽にご参加ください。

松本山雅親子ふれあい教室

ラダーやコーンを使ったサーキットトレーニング親子で体幹に刺激を与えるエクササイズなどを行います。
回1月25日～3月1日 土曜日
10:00～11:15(全5回)
場 三郷文化公園体育館
対小学1～3年生と保護者(2人1組)
講 株式会社松本山雅
費1,500円(5回分) 定15組

インクルーシブ・親子あそび広場

ANCアリーナでは、無料開放日にボールプールや滑り台等で遊べる「インクルーシブ・親子あそび広場」を行っています。ぜひご活用ください。
回 毎月第2・4木曜日 10:00～12:00(変更になる場合があります)
場 ANCアリーナ柔剣道場 他主催は(一社)笑顔の花
問 スポーツ推進課 Tel71-2467

新春さわやか元旦マラソン

拾ヶ堰ランニングコースを2km、3km、5kmに分かれて走ります。どなたも自由参加です。
回1月1日(水)10:30スタート
場 常念ドーム集合(雨天時はドーム内)
費100円 申不要
問 スポネット常念事務局 Tel72-6340