

食を楽しもう！

旬の食材を使った料理教室を行います。実習後は料理を食べながらの懇親会も予定しています。

記

- 1 日 程 6月14日（土）午後5時～
実習：1時間30分
懇親会：30分程度



《以降、8月2日、10月4日、

12月20日、2月14日の土曜日全5回》

- 2 場 所 堀金公民館 調理実習棟
3 講 師 高橋 清美 様（元松本広域調理師会会長）
4 費 用 各回 1,000 円（材料費 800 円＋受講料 200 円）
5 料理予定 旬の料理、受講者の要望等 の料理
6 定 員 20名 先着順
7 申し込み 5月22日（木）～6月4日（水）に堀金公民館へ

電話でお申込みください。

（平日の午前9時から午後5時まで）

- 8 その他 ・食材購入のため、出欠席連絡を必ずお願いします。
・懇親会でお酒を飲まれる方は、お車に配慮をお願いします。

裏面に “らくらくチ
エアトレ教室” 講座
チラシがあります。

堀金公民館
担当：村上 千代子

電話：72-5796

堀金公民館 健康づくり講座

らくらくチェアトレ教室

共催：安曇野市高齢者介護課

自宅でも簡単にできる腰痛・ひざ関節痛予防の運動を学びます。身体機能の維持・向上のために運動する習慣づくりを目指します！

また、栄養講話や歯科講話も教室内で短時間行います。



1 日 時 6月20日～12月19日（全12回 金曜日に実施）

6/20、7/4・18、8/1、9/5・19
10/3・17、11/7・21、12/5・19

2 時 間 午後1時30分～2時45分

3 会 場 堀金公民館 講堂

4 講 師 城西病院・S・ウェルネスクラブ松本
健康運動指導士

5 対 象 65歳以上のシニアの方（市内在勤・在住者）

6 参 加 料 無料

7 募集定員 30名（申し込みの多い場合は抽選）

8 申し込み 5月22日（木）～6月9日（月）に堀金公民館へ
電話でお申込みください。

（平日の午前9時から午後5時まで）

裏面に「食を楽
しもう！」講座の
チラシがあります。

【 お問い合わせ 】

堀金公民館 電話：72-5796

伊那谷の風土を身体で感じよう！

年齢を理由に、身体を動かすことをやめていませんか？ 健康長寿のため、そして、フレイル予防のためには、年齢を重ねた「今」こそ、身体を動かし、鍛えることが必要です。

大芝高原で自分に合ったコースでウォーキングしたり、また、伊那谷の風土に触れ、見聞を広げ明日からの英気を養い、これからの生き方の参考になる場になればと考えます。

アンラーンとは、今までの概念（知識や価値観など）を選択・整理し、新たな概念にリセットすること。



☆日 時：7月9日（水）午前8時30分～16時00分

☆目的地：○「大芝高原」 上伊那郡南箕輪村

○「かんてんぱぱガーデン」 伊那市

☆案内人：山田 賢一 堀金公民館館長

☆定 員：20人（多数の場合は抽選）

☆費 用：2,000円（昼食代含む）

☆申込み：5月26日（月）～6月13日（金）の平日9時～17時の間に堀金公民館へ申し込んでください。

ラ ♡ ケ
シ ー 堰 裏
が 講 の 面
あ 座 “
り ます の 紙
。 の 芝
チ 居 拾

【 問い合わせ・申し込み 】

堀金公民館 電話：72-5796

3 すべての人に
健康と福祉を



“拾ヶ堰”の「紙芝居」



世界かんがい施設遺産に登録された拾ヶ堰。「紙芝居」を楽しみます。

今年度は、拾ヶ堰を物語風に講座を展開します。第1弾「講話」 第2弾「フットパス（ウォーキング）」 **第3弾「紙芝居」** 第4弾「マイクロバス巡り」 第5弾「クリーン大作戦」 第6弾「未来に向けて」

1 日 程：6月21日（土） 午前10時00分～11時00分

2 会 場：堀金公民館 会議室1

3 演 じ 手：安曇野市堀金図書館職員

4 対 象 者：安曇野市に在住、もしくは通勤・通学されている方
ただし、小学3年生以下は保護者同伴。

5 定 員：30人

6 申し込み：5月26日（月）～6月6日（金）の間に、堀金公民館
お申し込みください。（平日の午前9時から午後5時まで）

7 そ の 他：拾ヶ堰に関する資料を「おでかけ図書館」にて展示・貸出

「裏面に“アンライン伊那谷の風土を身体で感じよう！”講座”のチラシがあります。」



堀金公民館 ICT 講座

回 覧

初級 スマホ教室

「初心者向けスマホ教室の基本編」講座を開催します。

デモ機で説明を受けて体験し、後半は
個々人の課題（スマートフォンの立ち上げから、地図・QRコード・写真・音声検索など）**の解決策を学びます。**

スマートフォンの基本的な操作・アプリの使い方にお困りの方は、お気軽にご参加ください。

◇開催日時：6月3日（火）

午後1時30分～3時30分

◇会場：堀金公民館 会議室1

◇定員：15名 ※ 先着

◇参加費：無料

◇講師：ソフトバンク（株）専任講師

◇持ち物：ご自分のスマホ・筆記用具

◇申し込み：4月24日（木）から5月9日（金）の間に、堀金公民館に電話で申込みください。

（平日の午前9時から午後5時まで）



【 お問い合わせ 】 堀金公民館 電話：72-5796