



講座	日時・場所	費用・その他	申し込み
<b>地域防災講演会「教訓から学ぶ地域防災・減災」</b> 発災後に自分や地域の方々の命をどう守るか 一時避難場所できりうる問題を想定し、その心構えと災害関連死を防ぐためにできるの支え合いや見守りを考えます。 講 橋本昌之さん(長野県社会福祉協議会)	日5月30日(金) 19:00~20:30 場 穂高公民館第1・2会議室	費無料 定50人(先着順) 他 穂高地域地区公民館役員対象の防災研修と同時開催	申不要 問 穂高公民館 Tel82-5970
<b>脳・心・からだ体操教室</b> 無理なく体を動かすトレーニングと心の回復を図るレクリエーションゲームを楽しみます。 講 秋山美津子さん(JACOT 認定指導員)	日6月18日~7月16日 水曜日、全5回 9:30~11:00 場 穂高公民館講堂	費各200円 定20人(先着順)	日6月4日(水)・5日(木)に電話で 問 穂高公民館 Tel82-5970
<b>らくらくチェアトレ教室(全12回)</b> 自宅で簡単にできる腰痛・ひざ関節痛予防の運動や短時間の栄養・歯科講話を行います。 講 城西病院 'S' ウェルネスクラブ松本の皆さん	日6月20日~12月19日 8月15日を除く毎月第1・3金曜日 13:30~14:45 場 堀金公民館講堂	日 市内在住・在勤の65歳以上 費無料 定30人(抽選)	日5月22日(木)から6月9日(月)に電話で 問 堀金公民館 Tel72-5796
<b>けん玉チャレンジ(全7回)</b> 子どもから高齢者まで、新たな技や難しい技の攻略方法を紹介し、検定まで行います。 講 高山万寿さん(日本けん玉協会安曇野支部長)	日6月29日~1月25日 10月を除く毎月最終日曜日(8・11・12月は最終週の前週) 14:00~15:30 場 三郷公民館講堂	費中学生以下200円 大人400円 定20人(先着順) 持 けん玉	日6月16日(月)から電話で 問 三郷公民館 Tel77-2109
<b>ふるさとたんけん隊① 森の自然体験</b> 国営アルプスあづみの公園(大町・松川地区)で自然散策ガイドによる森の散策やアスレチック体験などをします。お昼には地元の米粉や小麦を使ったピザづくり体験をします。	日5月31日(土) 9:00~16:00 場 明科公民館集合・解散	費小学生600円 大人1,050円 定20人(先着順) 持 おやつ、飲み物、雨具	日5月27日(火)までに電話で 問 明科公民館 Tel62-4605
<b>初夏のカヌー体験</b> 龍門洲公園の池で安全にカヌー体験をします。 講 大沢勇治さん(安曇水群代表)	日6月7日(土) 9:00~16:00 ※何時からでも受講可 場 龍門洲公園	日 小学生以上 費無料 定20人(先着順)	日5月27日(火)・28日(水)に電話で 問 明科公民館 Tel62-4605
<b>アンラーン(学びほぐし)講座PART 1</b> 伊那谷の風土を身体で感じよう! 大芝高原でのウォーキングやかんてんばばガーデンの見学など、伊那谷の風土に触れます。 講 山田賢一(堀金公民館長)	日7月9日(水) 8:30~16:00 場 堀金公民館集合・解散	費2,000円 定20人(抽選)	日5月26日(月)から6月13日(金)に電話で 問 堀金公民館 Tel72-5796
<b>コーヒー講座①</b> 豊潤な時を過ごすためのコーヒーの入れ方を学びます。 講 三澤優治さん(三澤コーヒー代表取締役)	日6月4日(水) 10:00~12:00 場 三郷公民館調理実習室	費2,400円 定18人(先着順) 持 エプロン・三角巾	日5月28日(水)から電話で 問 三郷公民館 Tel77-2109
<b>お菓子づくり講座</b> 食材にこだわった明科の老舗・笹屋の柏餅を再現します。 講 依田増千さん(笹屋店主)	日6月12日(木) 10:00~12:00 場 明科公民館調理実習室	費600円 定10人(先着順) 持 エプロン・三角巾	日6月5日(木)・6日(金)に電話で 問 明科公民館 Tel62-4605
<b>“食楽”講座 食を楽しもう!</b> 旬の食材を使った料理教室。実習後は、みんなで作った料理を食べます。 講 高橋清美さん(元松本広域調理師会会長)	日6月14日、8月2日、10月4日、12月20日、2月14日 土曜日 17:00~19:00 場 堀金公民館調理実習棟	費各1,000円 定20人(先着順)	日5月27日(火)から6月4日(水)に電話で 問 堀金公民館 Tel72-5796
<b>スマホ相談室 基礎編第2回</b> スマホの基本的な操作やアプリの使い方などを個別に学びます。 講 公民館職員	日6月10日(火) 10:00~12:00 場 明科公民館講堂	費無料 定15人(先着順) 持 スマートフォン	日6月2日(月)・3日(火)に電話で 問 明科公民館 Tel62-4605
<b>スマホ教室 スマホ市役所でできること</b> 多様な情報入手や手続きができる市公式LINEの使い方を学びます。 講 行革デジタル推進課職員	日6月11日(水) 9:30~11:30 場 穂高公民館第3会議室	費無料 定15人(先着順) 持 LINEが登録済みのスマートフォン	日6月2日(月)・3日(火)に電話で 問 穂高公民館 Tel82-5970
<b>三郷まなび隊① プログラミング教室</b> 簡単なゲームを作りながら、プログラミングの基礎を学びます。 講 濱田康さん(一般社団法人エンターキー代表)	日6月21日(土) 10:00~11:30 場 三郷公民館講義室	日 小学4~6年生 費無料 定10人(先着順)	日6月11日(水)から電話で 問 三郷公民館 Tel77-2109

講座	日時・場所	費用・その他	申し込み
<b>陶芸教室①</b> 公民館で唯一焼成窯を持つ三郷公民館で、湯呑・抹茶・コーヒー等の茶碗を制作しませんか。 講 三原好清さん(三郷陶芸クラブ「絆」主宰)	日6月14日、7月5日・19日 土曜日、13:30~15:00 場 三郷公民館創作室	費1,200円 定12人(先着順) 持 タオル	日6月3日(火)から電話で 問 三郷公民館 Tel77-2109
<b>文化・芸術</b> <b>拾ヶ堰物語(第3弾) 拾ヶ堰の紙芝居</b> 世界かんがい施設遺産に登録された拾ヶ堰にまつわる紙芝居を楽しみます。拾ヶ堰に関する資料の展示や貸出もあります。 講 堀金図書館職員	日6月21日(土) 10:00~11:00 場 堀金公民館会議室1	日 市内在住・在学・在勤者(小学3年生以下は保護者同伴) 費無料 定30人(先着順)	日5月27日(火)から6月6日(金)に電話で 問 堀金公民館 Tel72-5796
<b>初夏のコンサート くつろぎのジャズ</b> 「Fly Me To The Moon」「Lammennto」など、心地良いジャズ演奏をお楽しみください。 奏者 ニュー・モダン・デュクス	日6月27日(金) 15:00~16:30 場 明科公民館講堂	費無料	日 申不要 問 明科公民館 Tel62-4605

## 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。詳細は主催者に問い合わせてください。

<b>ちびっ子あそび広場+(プラス)</b> 屋内では段ボールの遊具やボールプール等で遊べます。屋外ではバドミントン等の貸し出しもあります。	日5月31日(土)~6月29日(日) ※月曜日休園 場 あづみの学校多目的ホール ほか	費 要入園料	日 国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高管理センター Tel71-5511
<b>清音水韻二胡団口ピーコンサート</b> 中国の弦楽器・二胡が奏でる「菊花台」「明日があるさ」「故郷」などの演奏をお楽しみください。	日6月7日(土) ①14:00~、②15:00~ 各30分 場 ファインビュー室山	費 無料	日 明科公民館 Tel77-7711
<b>安曇野市制施行20周年記念「安曇野に息づく音楽の調べ」コンサート</b> 研成義塾の中で育まれた音楽を、相馬黒光 寄贈のオルガンの演奏と安曇野混声合唱団の歌声で振り返ります。	日6月14日(土) 14:00~16:00 (13:30開場) 場 穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール	費 無料 定160人(要予約)	日5月25日(日)から電話で 問 井口喜源治記念館 Tel82-5570
<b>安曇野河童伝説・これが安曇野だ</b> 安曇野の河童伝説を元に制作した河童のステンレス彫刻を展示します。	日6月14日(土)~29日(日) 10:00~17:00 場 法蔵寺	費 無料	日 中嶋大道さん Tel83-8881
<b>機織りワークショップ</b> 高機を使い、1日かけて天蚕糸を織り込んだショールを製作します。	日6月14日、7月19日、9月20日、10月18日 土曜日 9:00~17:00 場 市天蚕センター	日 高校生以上 費1万円 費各4人(要予約) 持 昼食、30分定規、糸切りハサミ、メジャー	日 希望日を市天蚕センターへ電話・ファクス・電子メールのいずれかの方法で 問 市天蚕センター Tel・Fax83-3835 ☑center@azumino-tensan.jp
<b>森林整備し隊 竹林編・森林編</b> 竹の生態や伐採方法、森林整備がなぜ必要か実習を交えて学びます。	日6月15日(日) 9:30~12:30 場 室山アグリパーク駐車場集合 森林編 日7月6日(日) 9:30~15:30 場 明科廃線敷けやきの森自然園集合	費各300円 定各10人(要予約) 持 昼食(森林編のみ)	日6月4日(水)までに堀江さんへ電子メールで ☑hhorie2264@gmail.com
<b>おもちゃトーク おもちゃの未来と可能性</b> おもちゃを使ったワークショップと東京おもちゃ美術館ディレクターの岡田哲也さんとの意見交換を行います。	日6月29日(日) 10:00~12:00 場 穂高公民館講義室	費500円 定30人(要予約)	日6月20日(金)までに安曇野で木育を推進する会・田中さんへ電子メールで ☑tanaka2817type@yahoo.co.jp
<b>第2回、第3回 豊科マレットゴルフ初心者講習会</b> 基本的な技術やルールを日本マレットゴルフ協会A級公認指導員が指導します。	日第2回:7月2日(水) 第3回:9月3日(水) 8:30~12:00 場 豊科水辺公園マレットゴルフ場	費 無料 定各10人(要予約) 持 マレットゴルフ用具(貸し出し可)、飲み物、筆記用具	日 下記期間に豊科マレットゴルフ協会・小林さんへ電話で 第2回:6月12日(木)~22日(日) 第3回:8月14日(木)~24日(日) Tel090-4820-0858