

令和7年度スポーツ教室③
バランスボールで身体づくり（託児あり）

問スポーツ推進課 Tel 71-2467



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。

日7月30日(水)、8月6日(水)10:00～11:30	定10人(抽選)
場明科公民館講義室1、2	日7月7日(月)までに右記2次元コードまたは電話で。
対18歳以上(高校生不可)	定員を超えた場合は抽選。
講丸山亜希さん(ポジ◎ラボ～歩き方の学校～) ほか	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。
費500円(全2回分)	持バランスボール(レンタル500円)、ヨガマット(貸出有)



共通事項 持動きやすい服装、飲み物、タオル、シューズ
日ANC アリーナへ電話で(Tel 73-1600)で

■ミズノ・バトミントンスクール

バトミントンの楽しさを知れる
スクールを毎週開催します。

日毎週火曜日 18:00～19:20
対小学4～6年生
費4,400 円（1クール4回分）
定16人(先着順)

■ノルディックポール体操教室

2本のポールを使って、安全に！楽しく！全身のストレッチ＆トレーニングを行います

日毎週水曜日 10:00～11:00
対18 歳以上(高校生除く)
費1回500 円

■頭と身体の健康体操

LaLaLa サークット・ライト
イスに座った状態で、筋カトレニングと有酸素運動を交互に行います。

日毎週木曜日 10:00～11:00
対おおむね60 歳以上
費1回500 円

＼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。

あづみの学校理科教室特別展示 あめあめふれふれ カエル展 梅雨の季節にピッタリ！雨降りが大好きなカエルたちに会える展示です。カエルグッズも展示します。	期6月29日(日)まで 場国営アルプスあづみの公園 (堀金・穂高地区)	費要入園料	場国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高管理センター Tel71-5511
シニア健康美容体験会 ネイルケア、足ツボマッサージ、メイク等で脳を活性化し、認知症予防につなげます。	日6月27日(金) 10:00～15:00 場豊科公民館和室	対65歳以上 費500円 定30人(先着順)	日事前申込不要 場山本彩さん Tel090-1869-1878
安曇野卓球講習会 体力や技術のレベルに応じて、硬式とラージボールの講習を行います。初心者、親子大歓迎。	日7月6日(日) 9:30～12:00 場堀金総合体育館剣道場	費無料 定40人程度 持ラケット(貸出有)	日7月4日(金)までに電話で(当日受付可) 場安曇野卓球連盟・宮島哲広さん Tel090-4599-3164 または 市スポーツ協会 Tel88-3516
高森信子先生による精神保健福祉講座 ①当事者講座「風通しのよいコミュニケーションを！」 ②家族、支援者講座(お困りごと相談も)	日7月13日(日) ①10:00～12:00 ②13:00～16:30 場豊科公民館2階大会議室	対生きづらさを抱えた子、その家族、支援者 費無料	場三郷にに八会 事務局 Tel090-9664-7361
藍染め体験講座 「藍の生葉でパンダナを染めよう」 生徒たちと一緒に藍の生葉染めにチャレンジします。	日7月25日(金)・26日(土) 10:00～12:00 場安曇養護学校高等部あづみ野分教室(南安曇農業高校内)	対小学生以上(小学生は保護者同伴) 費600円 定各16人(先着順)	日6月30日(月)から7月4日(金)に電話で 場安曇養護学校高等部あづみ野分教室 Tel71-2190
市制20周年記念囲碁普及事業初心者教室 日本棋院中部総本部所属の大澤健朗四段と櫻本絢子初段を講師にお招きし、①初心者教室と②指導碁を行います。	日8月3日(日) ①10:00～12:00 ②13:00～16:30 場明科公民館講義室	対主に小中学生、囲碁を始めた人 費①無料 ②1局1000円 定各20人(先着順)	日右記2次元コードから 場安曇野市囲碁将棋 大会実行委員長 峯岸芳夫さん Tel090-5808-0768
三味線親子教室(全11回) 日本の伝統芸能を親子一緒に楽しみながら演奏します！最終回には演奏会も行います。	日初回 8月3日(日) 10:30～12:00 場穂高公民館第3会議室	対小学4年生から高校3年生と保護者 費無料 定10人(先着順)	日7月3日から20日のうち水曜日から日曜日(10:00～15:00)に電話で 場丸山知佳さん Tel090-2714-6009

学校開放講座

市内の小中高校と連携した特色ある講座を開催します。

問生涯学習課 Tel 71-2466



講座名	日時・場所	対象・定員	申込・問い合わせ
■こども落語教室 簡単な落語を覚え、11月の「子ども文化祭」で発表します。	日7月22日(火)～24日(木) 29日(火)・30日(水) 17:00～18:30 場明科中学校第3学習室 ほか	対6～20歳 定10人(先着順)	日場6月23日(月)から7月20日(日)に下記2次元コードから 
■カードゲームで遊ぼう 穂高商業高校の生徒が講師となり、年齢関係なく知らない人でも楽しめるカードゲームで遊べます。	日8月9日(土) 13:30～ 場穂高商業高校簿記室	対10歳以上 定6人(先着順)	日6月23日(月)から8月2日(土)に電話または電子メールで 問Tel82-2162 (穂高商業高校・川上さん) ☐hotakach0@m.nagano-c.d.jp

市民大学講座

安曇野市・信州大学連携事業

市民を対象とした生涯学習の場として、信州大学から講師を迎えて市民大学講座を開催します。



■共通事項

場市役所4階大会議室またはオンライン視聴(ZOOM) 対市民(在学・在勤含む) 定各70人(先着順)

日各講座開催の2週間前までに氏名・電話番号・希望講座を生涯学習課へ電話・ファクス・電子メールで。

他▷案内状の発送は行いません。申込受付後、そのままお越しください。

▷手話通訳・要約筆記を希望する場合は、同課までご連絡ください。

▷詳細は市HPをご覧ください。

問生涯学習課 Tel71-2466 FAX71-2338

☐shogaigakushu@city.azumino.nagano.jp

回	日程	演題	講師
第1回	7月22日(火) 19:00～20:30	ベートーヴェンの独自性にふれる ー激動の社会と革新性ー	中島 卓郎さん 信州大学教育学部教授
第2回	8月5日(火) 19:00～20:30	“ふつう。”という思い込みに気づく	伏木 久始さん 信州大学教育学部教授
第3回	8月19日(火) 19:00～20:30	ホテルの都合・ヒトの都合 ～ホテルの話し～	平林 公男さん 信州大学副学長 繊維学部教授
第4回	9月9日(火) 19:00～20:30	大地震に備えるための 地域の取組みとはなにか	廣内 大助さん 信州大学教育学部教授
第5回	9月17日(水) 19:00～20:30	人生／生活(Life)を哲学する	松島 恒熙さん 信州大学教育学部助教