



右記2次元コードまたは電話で申し込みください。期限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。なお、定員を超えた場合は抽選。

ピラティス教室(全10回)

呼吸や体の正しい使い方を学び、整えるエクササイズを行います。

日9月18日～11月20日 木曜日、19:30～20:30

場堀金公民館スタジオ2 講水畑久美子さん

対18歳以上の市民(高校生を除く)

費2,500円(10回分) 定20人 申9月1日(月)まで

安曇野市サイクリング教室

体が軽いと実感！気持ちよく自転車に乗るための体の使い方のコツを学びます。

日10月19日(日) 9:00～12:00頃 場常念ドーム

講堂城賢さん(元プロマウンテンバイク選手)

対自転車に乗れる18歳以上の市民(高校生を除く)

費250円 定20人 申9月19日(金)まで

持自転車、自転車損害賠償保険証書

姿勢改善エクササイズ(全10回)

体の基本的な知識を身に付ける座学や柔軟性アップのストレッチと筋力トレーニングを行います。

日10月2日～12月11日 木曜日、9:30～11:00

場明科公民館講堂 講株ZERO

対18歳以上の市民(高校生を除く)

費2,500円(10回分) 定20人 申9月1日(月)まで

わんぱくジム教室(年中)(全15回)

リズムや柔軟で体をほぐした後、かけっこやボール運動、マットや跳び箱などを楽しみます。

日10月21日～2月17日 火曜日、16:30～17:30

場穂高総合体育館 対年中児

講山縣美智代さん、沢渡みゆきさん、西原由紀子さん

費2,250円(15回分) 定25人 申9月22日(月)まで



安曇野ファミリースポーツカフェ ウォーキング健康教室

「北斎と栗の町」「自然と文化の町」といわれる北信濃・小布施を歩きます。

日10月5日(日) 7:30～15:00

場堀金総合体育館北側駐車場集合

対18歳以上の市民 費1,000円 定40人(先着順)

他昼食は持参または北斎館近隣の飲食店で

申8月28日(木)から9月17日(水)に申込用紙と参加費

をスポネット常念事務局(堀金総合体育館内)へ。

申込用紙は同窓口で入手できます。

問スポネット常念事務局Tel.72-6340

申込不要・参加無料!! 身近で楽しめる都市型スポーツを体験!

安曇野市アーバンスポーツフェスティバル



広い空間や大人数を必要とせず、身近に楽しめる都市型スポーツの総称・アーバンスポーツ。3x3プロ選手の迫力あるプレーを間近で見ながら、さまざまなスポーツを体験しませんか。

問スポーツ推進課 Tel.71-2467

とき 10月4日(土) 10:00～17:00

場所 ANCアリーナ

メインアリーナ、多目的ひろば
スケートボードひろば

内容 ■3x3のプロリーグ戦の開催
■スラックライン、ブレイキン、ダブルダッチ、ジャンプロープ、ウエイトリフティングの体験会や実演

もちもの 上履き、タオル、飲み物

同時開催 体力測定会

普段できない体力測定に無料で挑戦するチャンス!
この機会に自分の体力と向き合ってみませんか。

場サブアリーナ 対20～79歳の人

内 ■20～64歳

20歳シャトルラン、反復横跳び、立ち幅跳び

■65歳以上

開眼片足立ち、10歳障害物歩行、6分間歩行

■共通

握力、上体起こし、長座体前屈

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	定員・持ち物	申込・問い合わせ
【豊科高校】 打って！投げて！ボールで遊ぼう！ やわらかいボールを使って遊びます。	日9月29日(月)、10月20日(月) 17:00～18:00 場豊科高校北グラウンド ※雨天時:格技室	対未就学児～小学生 費無料 定10人(先着順) 持上履き(雨天時)	日8月25日(月)から各講座の前日までに 電話か電子メールで 問090-1503-3932(豊科高校・関島さん) ✉mskjm.18@gmail.com
【穂高商業高校】 高校生が教えるスマホ教室 初心者向けにスマートフォンの基本操作を学びます。	日10月4日(土) 9:30～12:00 場穂高商業高校簿記室	費無料 定10人(先着順) 対スマートフォン	日8月25日(月)から9月26日(金)に 電話か電子メールで 問Tel.82-2162(穂高商業高校・川上さん) ✉hotakach@m.nagano-c.ed.jp

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。

魚魚展 魚の博物館がやってくる!海水魚から淡水魚まで はく製や標本を約200種展示します。トークライブやオリジナルグッズの販売もあります。	期8月31日(日)まで 場国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高地区	費500円(小学生以上) ※入園料別	日国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高管理センター Tel.71-5511
シニア健康美容体験会 福祉ネイル、メイク、足つぼマッサージ、ハンドトリートメントを行います。	日8月29日(金) 10:00～14:30 場豊科公民館和室	対おおむね65歳以上の市民 費500円 定20人(当日先着順)	日山本さん Tel.090-1869-1878 ✉girlst@gmail.com
太極拳、気功八段錦講習会(秋季教室)全5回 口コモ、メタボ予防と治療に大変有効な太極拳を始めてみませんか。	日9月3日～10月1日の毎週水曜日 13:00～15:00 場三郷公民館201会議室	対太極拳初心者 費1,000円(5回分) 定15人程度(要申込) 持運動靴、ヨガマット	日8月31日(日)までに電話で 日日本健康太極拳同好会 飯島さん Tel.090-8329-1048 または市スポーツ協会 Tel.88-3516
健康マージャン交流大会In 安曇野 1回戦50分を4回戦。人と人との交流を目的に行います。	日9月7日(日) 10:15～16:30 場穂高公民館講堂	費(一般)2,000円 (高・中学生)1,000円 (小学生)無料 定100人(先着順) 持昼食	日電話または電子メールで 日健康麻将サークル「縁ジョイ」 岡田さん Tel.090-7171-1227 ✉feel.good.1227@gmail.com
ななきの家敬老まつり 野外ライブ、安曇野節踊り、獅子舞、火おこし体験ワークショップ、キッチンカー、作業所製品販売、介護相談等	日9月15日(月) 12:30～16:00 場ななきの家多目的広場(芝生広場) ※雨天時:屋内	費無料	日他駐車場に限りがあるので、徒歩または乗り合わせてお越しください。 日小規模多機能型居宅介護 ななきの家 Tel.62-6212
オレンジカフェ山吹 公開講座 「心臓病と認知症」をテーマに講演を行います。講師関要さん(城西医療財団 副理事長)	日9月20日(土) 13:00～15:00 (12時30分開場) 場口ピテール一日市場(三郷明盛1491)	対認知症に関心のある人 費無料 定40人	日不要 日社会福祉法人七つの鐘 Tel.77-8800
自己分析セミナー2025年9月～ プロのカウンセラーが自己分析の方法を教えます。理論コースと実践コースの2部制。 ①遺伝的な性格、②ストレスの感受性、③自分の常識、④聞き方の癖、⑤伝え方の癖、⑥本当の自分	日①9月20日、②10月25日、③11月22日、④12月20日、⑤1月17日、⑥2月14日(すべて土曜日、2部制) 理論コース 13:15～14:45 実践コース 15:00～16:30 場豊科交流学習センター「きぼう」	対中学生以上 費1,000円(コース毎に必要)	日電話または電子メールで 日メンタルカウンセリング・ブレイン 田中さん Tel.070-2643-2516 ✉koto@brain-tanaka.com
鳥川渓谷緑地からすの学校記念観察会 植物の生態や他の生物や環境との関係について楽しく学びます。 ①「植物の知恵と工夫のワンダーランド」 ②「ようこそ!植物探究会へ」 講多田多恵子さん(植物生態学者)	日①9月27日(土) 13:30～15:00 ②9月28日(日) 9:30～12:00 場①豊科交流学習センター「きぼう」 ②鳥川渓谷緑地環境管理事務所	対どなたでも 費無料 定①80人、②20人	日8月21日(木)から電話または電子メールで 日県鳥川渓谷緑地環境管理事務所 Tel.73-0203 ✉karasu@anc-tv.ne.jp
秋季愛犬しつけ方教室 犬のしつけ方と飼い主のマナー・モラルを学び、人と犬が安全で快適に暮らすための教室です。	日10月5日・12日・19日・26日、11月2日 日曜日 9:30～ 場三郷文化公園多目的広場 ※10月5日のみ堀金公民館 13:30～	対どなたでも 費講習会費5,000円 動物愛護会年会費1,000円 定20組(先着順)	日9月30日(火)までに電話・ファクス・電子メールのいずれかで 日長野県動物愛護会安曇野支部事務局 Tel.40-1943 Fax.47-9293 ✉douai.azumino@gmail.com