



	講座	日時・場所	費用・その他	申し込み
音楽	秋の歌声ひろば アコーディオンの演奏にあわせて懐かしい歌謡曲、童謡、唱歌を歌います。 奏者 柴田勲さん 曲目 紅葉、里の秋 ほか	📅10月31日(金) 13:30～15:30 📍明科公民館講堂	費無料	📝不要 ☎明科公民館 Tel62-4605
	晩秋コンサート 懐かしいヒット曲の数々をお楽しみください。 奏者 MAB 曲目 よこはまたそがれ ほか	📅11月1日(土) 10:00～12:00 📍明科公民館講堂	費無料	📝不要 ☎明科公民館 Tel62-4605
	いいまちつくろうかい11月例会 つながる歌声サロン ピアノの演奏にあわせてみんなで歌います。リクエスト曲も受け付けています。 奏者 黒崎真美さん 曲目 リンゴの唄、旅愁 ほか	📅11月21日(金) 13:30～15:00 📍明科公民館講堂	費無料	📝不要 ☎明科公民館 Tel62-4605
食・食べ物・料理	干し柿づくり講座 あかしな農業塾との共催で、明科地域で収穫した柿を使った干し柿づくりを行います。 📍あかしな農業塾の皆さん	📅11月6日(木) 9:30～12:00 📍明科公民館調理実習室	費700円 定15人(先着順) 持エプロン、三角巾	📝10月27日(月)・28日(火)に電話で ☎明科公民館 Tel62-4605
	千利休も愛した京の粉もん菓子作り教室 京都に伝わる粉もん菓子2品程度をいちから作り、中庭で薫り高いお茶とともにいただきます。 📍高瀬美幸さん、入柿ゆかりさん	📅11月26日(水) 9:30～12:00 📍穂高公民館調理実習室	費1,200円 定16人(先着順)	📝11月6日(木)・7日(金)に電話で ☎穂高公民館 Tel82-5970
	プロが教える 餅づくり教室 プロから正月の餅づくりを学びます。できあがった餅は持ち帰ります。 📍二木仁美さん(Vif穂高加工部長)、三澤育子さん	📅12月1日(月) 8:30～12:00 📍穂高農産物加工所	費2,800円(約30切れ分) 定9人(先着順) 持持ち帰り容器	📝11月20日(木)・21日(金)に電話で ☎穂高公民館 Tel82-5970
くらし・芸術	第14回安曇野市囲碁・将棋大会 当日はプロ棋士による指導対局や囲碁入門講座もあります。	📅11月16日(日) 受付8:45～ 対局9:40～ 📍明科公民館講堂、講義室	費一般1,000円 高校生以下500円 定囲碁64人、将棋50人 他申込書は市内各公民館で入手できます。 ☑ akashinakouminkan@city.azumino.nagano.jp	📝10月24日(金)から11月10日(月)に申込書を明科公民館へ直接、ファクス又は電子メールで。 ☎明科公民館 Tel62-4605 FAX62-5894
	彫刻の巨匠を巡る 美術館ツアー 県内の美術館(諏訪市・八ヶ岳美術館等)をバスで巡ります。 📍塩原理絵子(文化課職員)	📅11月26日(水) 8:30～17:00 📍豊科公民館集合・解散	費無料(入館料・昼食代別途) 定20人(先着順)	📝10月27日(月)から31日(金)に電話で ☎豊科公民館 Tel72-2158
	パソコン初心者シニア向け年賀状作成講座 家族に頼らず、初めてパソコンを使って自分で年賀状を作りたい皆さん向けの講座です。 📍日本郵便(株)職員、穂高商業高校の皆さん	📅11月27日(木) 13:00～16:00 📍穂高商業高校	費無料 定10人(先着順) 持印刷したい枚数の年賀状(最大20枚)、データ保存用USBなど	📝11月17日(月)・18日(火)に電話で ☎穂高公民館 Tel82-5970
	健康麻雀教室 第4回 認知症予防に麻雀を始めてみませんか。初心者から愛好者までどなたでも参加できます。 📍安井邦夫(明科公民館長)	📅11月18日(火) 13:00～17:00 📍明科公民館講義室	費200円 定12人(先着順)	📝11月4日(火)・5日(水)に電話で ☎明科公民館 Tel62-4605
健康・自然	健康づくり講座 らくらくチェアトレ教室(全12回) 自宅でも簡単にできる腰痛・ひざ痛予防の運動を学びます。運動する習慣のきっかけづくりを目指します。 📍森本健雅さん(柔道整復師会)	📅11月26日～3月4日 水曜日、13:30～15:00 📍明科公民館講堂	📍65歳以上の人(運動制限のある人は除く) 費無料 定30人	📝11月4日(火)から14日(金)に電話で ☎明科公民館 Tel62-4605
	三郷公民館教養講座 自然教室② シャクナゲをテーマに花のメカニズムを学びます。 📍吉澤国雄さん(日本植物生理学会会員)	📅11月27日(木) 13:30～15:30 📍三郷公民館講堂	費無料 定20人(先着順)	📝10月30日(木)から電話で ☎三郷公民館 Tel77-2109

	講座	日時・場所	費用・その他	申し込み
歴史・環境	アンラーン(学びほぐし)講座PART 2 戦争遺跡を歩く 有明空襲のあった場所や有明演習場跡、忠魂碑等の戦争遺跡をバスで巡り、平和の意味と尊さを見直します。 📍講原明芳(豊科郷土博物館長)	📅11月28日(金) 8:30～15:00 📍堀金支所集合・解散	費1,700円(昼食代等を含む) 定20人(抽選)	📝10月23日(木)から11月7日(金)に電話で ☎堀金公民館 Tel72-5796
	拾ヶ堰物語(第6弾) 拾ヶ堰の未来について 安曇野の田園風景や農業環境を守っていくために大切な拾ヶ堰。未来に向かって環境保全の観点から語り合います。 📍山田賢一(堀金公民館長)	📅11月29日(土) 13:30～15:00 📍堀金公民館講堂	📍市内在住・通勤・通学者(小学3年生以下は保護者同伴) 費無料	📝不要 ☎堀金公民館 Tel72-5796

穂高地域青少年育成連絡協議会講演会
山小屋生活50年 自然から教えられたこと

山や自然に魅せられたエピソードや、自然や山から学んだ深い思いを聞きます。
📅11月8日(土) 13:30～15:05
📍穂高交流学习センター「みらい」
📍どなたでも(小学生以下は保護者同伴)
📍講赤沼健至さん(株式会社燕山荘代表取締役)
費無料 定200人(先着順)
📝不要
☎穂高公民館 Tel82-5970



一般介護予防教室
エンジョイシニア!実践おたっしや塾(堀金会場)

フレイルを予防し、健康に過ごすためぜひご参加ください。体操、音楽、ウォーキング、栄養、認知症予防等の講座を行い、年齢を重ねても心身ともに元気で健やかな生活を送るための秘訣を学びます。
運動強度 やや弱めから中程度

期11月21日～2月12日(全12回)木曜日
13:30～15:00 ※11月21日のみ金曜日
📍堀金総合福祉センター
📍おおむね65歳以上の市民(医師から運動制限の指示が無い人。関節疾患等のある人は要相談)
費無料
定25人(先着順)
📝10月28日(火)から31日(金)に、安曇野市社会福祉協議会へ(Tel88-8507)電話で
☎高齢者介護課 Tel 71-2474



安曇野ファミリースポーツカフェ
家族でウォーキング健康教室(第2弾)

アルプスあづみの公園で、紅葉を見ながら楽しく歩きます。
📅11月9日(日) 9:30～12:00
📍国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高地区中央口集合
費大人400円、子ども100円、年間パスポート利用者100円(入園料・保険料込)
定50人(先着順)
📝10月28日(水)から11月4日(火)に申込用紙に参加料をそえてスポネット常念事務局へ提出
☎スポネット常念事務局(堀金総合体育館内 Tel72-6340)

豊科図書館開館15周年記念講演会
いま住むところと遠いところ

豊科図書館開館15周年を記念して、作家・詩人の池澤夏樹さんの講演会を開催します。

📅1月24日(土) 13:30～15:00
📍豊科交流学习センター「きぼう」多目的交流ホール
📍中学生以上(市内在住者優先)
📍講池澤夏樹さん(作家・詩人)
費無料 定150人(抽選)
📝11月1日(土)から27日(木)に豊科図書館へ直接・電話・ファクス・ながの電子申請サービスのいずれかで
他要約筆記・手話通訳つき、サイン会あり
☎豊科図書館 Tel71-4022 FAX73-1801



講師プロフィール
北海道帯広市に生まれる。1987年に「スティル・ライフ」で芥川賞を受賞。多くの旅を重ね、2022年の秋から穂高有明で暮らす。



池澤夏樹さん©Naoya Hatakeyama