

# 公民館講座

開館時間 9:00~21:00

受付時間 9:00~17:00 ※詳細は各公民館へお問い合わせください。



講座	日時・場所	費用・その他	申し込み
新春書き初め教室 小中学生、大人、ご家族で新年の決意や学校の課題など書き初めをしませんか。 講師 美智代(華峰)さん	1月5日(月) 9:00~11:00 場所 間穂高公民館講義室	費無料 定20人(先着順) 持習字道具、お手本、雑巾、手拭き	申込12月24日(水)・25日(木) に電話で 間穂高公民館 TEL82-5970
書き初め教室 書き方のコツを学び、新年の決意を書にしませんか。 講師 寄伸裕(蒼穹)さん	1月5日(月) 13:30~15:00 場所 三郷公民館スタジオ2	対小学3~6年生 費無料 定10人(先着順) 持習字道具、お手本、雑巾、手拭き	申込12月23日(火)から電話で 間三郷公民館 TEL77-2109
わたしと家族の相続講座 相続と争族のはなし 相続の基本や生前贈与、争族回避のポイントを学びます。 講師 高橋聰介さん(明治安田生命保険相互会社)	1月16日(金) 13:30~15:00 場所 三郷公民館講義室	費無料 定20人(先着順)	申込1月6日(火)から電話で 間三郷公民館 TEL77-2109
健康づくり講座 コオーディネーショントレーニング 座ってできる!誰でもできる!脳と体が元気になる体操をします。 講師 中川菜成さん(特定非営利活動法人GRIT BASE)	1月15日・29日、 2月12日・26日、 3月12日・26日 木曜日、9:30~11:00 場所 間穂高公民館講堂	費各回200円 定30人(先着順)	申込1月6日(火)・7日(水)に 電話で 間穂高公民館 TEL82-5970
健康麻雀教室 第5回 認知症予防に良いとされる麻雀を始めてみませんか。 講師 安井邦夫(明科公民館長)	1月20日(火) 13:00~17:00 場所 明科公民館講義室	対どなたでも 費200円 定12人(先着順)	申込1月5日(月)・6日(火)に 電話で 間明科公民館 TEL62-4605
三郷の宝教室 海へと続く飛州新道 冊子「三郷の宝」をもとに、かつて松本市と高山市を最短距離で結んだ貿易路について学びます。 講師 千村裕一(文書館職員)	1月27日(火) 13:30~15:00 場所 三郷公民館講堂	費無料 定50人(当日先着順)	申込なし 間三郷公民館 TEL77-2109
新春コンサート箒と尺八のしらべ 「春の海」「花簪」などを箒と尺八が奏でます。 奏者 小澤雅美穂さん・有賀雅栄さん(箒) 原靖堂さん(尺八)	1月23日(金) 14:00~15:30 場所 明科公民館講堂	費無料	申込不要 間明科公民館 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。

トロピカルクリスマス デンキウナギによるイルミネーションの点灯やクリスマスシーズン定番のサンタエビ、カラフルな熱帯魚などを展示します。	期12月30日(火)まで 平日14:30~、休日9:30~ 場所 国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高地区 あづみの学校	費要入園料	問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
市制20周年記念 囲碁普及事業 第2回初心者囲碁教室・指導対局会 ①午前中: 初心者教室 ②午後: 講義、指導対局 講師 大澤健朗四段(日本棋院中部総本部) 桑原陽子六段(日本棋院東京本院)	1月17日(土) 9:30~17:00 場所 明科総合福祉センター「あいりす」	費①500円 ②1局1,000円 定①20人、②25人 (要申込)	申込右記2次元コード から 問安曇野市囲碁将棋 大会実行委員会・ 峯岸さん ✉minegishi21@hotmail.com
①第12回ムジカベベ0才からの音乐会 ②第4回3才からのわくわくコンサート 赤ちゃんから大人まで楽しめる参加型コンサート! 手遊び歌からクラシックまで幅広くお届けします。 曲目 情熱大陸、ジャンボリミッキー 等	1月18日(日) ①10:50~11:30 ②13:30~14:15 場所 豊科交流学習センター「きぼう」 多目的交流ホール	費900円 定260人(要申込)	申込右記2次元コード から 問ムジカベベ0才からの 音乐会・松本さん ✉matsumoto@zerosai-ongakukai.com
あづみの野球フェスタ ボールで遊ぼう! 体験会 中学生や高校生と一緒にボールをとったり、打ったり、投げたりして楽しく遊びます。	1月31日(土) 10:00~12:00 場所 常念ドーム、堀金総合体育館	対園児・小学生など 費無料 持上履き	問あづみの野球フェスタ実行委員長・関島さん TEL090-1503-3932
あづみ野寄席2026 林家たい平、立川晴の輔、玉川太福による爆笑必須のステージをお楽しみください。	2月16日(月) 18:30~(開場17:45) 場所 豊科公民館ホール	費S席:4,500円 A席:4,000円 ※当日券は+500円	申込前売り券のお求めは安曇野市商工会豊科商工会館へ直接(電話予約不可)。全席指定。

## 安曇野FUN RUN 人と自然で安曇野流おもてなし 第12回信州安曇野ハーフマラソン



## ランナーを募集します

### 募集内容

#### ■ハーフの部

対大会当日18歳以上(高校生除く)

費7,000円 定5,200人(先着順)

#### ■ファミリーランの部

対大会当日18歳以上の保護者(高校生除く)

と小学生のペア(小学生1人まで追加申し込み可。合計3人まで)

費1組3,500円(3人1組の場合4,500円)

定300組600人(先着順)



### 開催日

6月7日(日)

#### ■ハーフの部(21.0975km)

8:30スタート(制限時間3時間)

#### ■ファミリーランの部(2km)

8:50スタート(制限時間20分)

### 場所

豊科南部総合公園・ANCアリーナ

### 申し込み

1月24日(土)10:00から3月1日(日)にランネット

ト(右記2次元コード)から。定員に達し次第締め切りります。

問合せ 信州安曇野ハーフマラソン実行委員会事務局  
(スポーツ推進課内) TEL72-2239

### 令和7年度スポーツ教室⑧

## 松本山雅親子ふれあい教室(全5回)



サッカーをはじめ、ラダーやコーンを使ったサークルトレーニングや親子で体幹に刺激を与えるエクササイズなどを行います。

1月24日~2月28日(全5回) 土曜日、10:00~11:15

場所 三郷文化公園体育館 対小学1~3年生と保護者(2人1組)

講師 株式会社松本山雅 費1,500円(5回分) 定15組(抽選)

申込1月5日(月)までに上記2次元コードまたは電話で。期限を過ぎても定員に達していない場合は申し込みます。

問スポーツ推進課 TEL71-2467

### 新春さわやか元旦マラソン

拾ヶ堰のランニングコースを2km、3km、5kmに分かれて走ります。

1月1日(木)

10:30スタート(受付10:00まで)

場所 常念ドーム集合

(雨天時はドーム内)

費100円 申込不要

問スポーツネット常念事務局  
TEL72-6340

## ANCアリーナ

### ■共通事項

持飲み物、タオル

申込12月22日(月)からANCアリーナ受付または電話(TEL73-1600)で

### ■ノルディック・ウォーク教室

ノルディック・ウォーキングを始める上で気を付けたいポイントを学びます。

1月17日(土) 10:00~11:30

場所 メインアリーナ、ランニングコース

対18歳以上 費1,100円 定20人(先着順)

持ノルディックポール(貸出有・15セット)

### ■苦手克服教室(跳び箱)

開脚跳びなどの跳び方や動きなどのコツを学びます。

1月25日(日)

①9:30~10:30、②11:00~12:00

場所 サブアリーナ

対①年中児・年長児、②小学1~3年生

費1,100円 定各15人(先着順)

### 受付開始! 令和8年度豊科公民館ホールの利用予約

希望日時が重なる場合は抽選を行います。また、ホール利用に伴う会議室の予約もできます。

1月19日(月) 受付 9:00~ 抽選 9:30~

場所 豊科公民館 2階大会議室

持豊科公民館ホール利用申請カード(同館窓口・市HPで入手できます)

13:00以後、空日時のホール予約は、使用日の3ヵ月前の月の末日まで随時受け付けます。詳細は市HPをご確認ください。

問 豊科公民館 TEL72-2158

