



講座	日時・場所	費用・その他	申し込み
地域防災講演会 能登半島地震・豪雨災害からの教訓～今、わたしたちができること～ 自分や家族、地域の皆さんの大切な命を守るために日頃からできることを学びます。 講 大久保隆志さん(日本防災士会長野県支部長)	日5月29日(金) 19:00～20:30 場 穂高公民館第2会議室	費無料 定50人(当日先着順) 他穂高地域地区公民館役員の防災研修も兼ねています。	穂高公民館 Tel82-5970
スマホ相談室 基礎編第1回 基本的な操作とアプリの使い方などを個別に説明します。 講 公民館職員 ほか	日6月4日(木) 10:00～12:00 場 明科公民館講義室	費無料 定15人(先着順) 持 スマートフォン	日5月27日(水)・28日(木)に電話で 明科公民館 Tel62-4605
コーヒー講座 豊かでうるおいのある時間を過ごすために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17日(水) 10:00～12:00 場 三郷公民館調理実習室	費2,200円 定18人(先着順) 持 エプロン・三角巾	日6月3日(水)から電話で 三郷公民館 Tel77-2109
料理講座 食を楽しもう 旬の食材を使った料理教室です。調理後は料理を食べながら懇親会を行います。 講 安曇野市調理師会の皆さん	日6月20日、8月22日 土曜日(全2回) 17:00～19:00 場 堀金公民館調理実習棟	費各回1,000円 定20人(先着順) 持 エプロン・三角巾	日5月28日(木)から6月8日(月)の平日に電話で 堀金公民館 Tel72-5796
認知症サポーター養成講座 認知症の正しい理解や認知症の人への接し方を学びます。 講 認知症サポーターキャラバンメイトの皆さん	日6月11日(木) 13:30～15:00 場 三郷公民館講義室	費無料 定20人(先着順)	日5月28日(木)から電話で 三郷公民館 Tel77-2109
けん玉チャレンジ けん玉の知識や技の攻略方法、練習のコツを学びます。けん玉協会段位認定も行います。 講 高山万寿さん(日本けん玉協会安曇野支部長)	日6月28日、7月26日、8月30日、9月27日、11月29日、12月20日、1月31日 日曜日(全7回) 14:00～15:00 場 三郷公民館講堂	費大人 各回200円 子ども 無料 定20人(先着順) 持 けん玉(お持ちの人)	日6月15日(月)から電話で 三郷公民館 Tel77-2109
陶芸教室 三郷公民館の焼成窯で湯呑や茶碗を作ります。 講 三原好清さん(三郷陶芸クラブ絆)	日6月12日、7月3日・17日 金曜日(全3回) 13:30～15:00 場 三郷公民館創作室	費1,400円 定12人(当日先着順) 持 タオル、汚れてもよい服装	日6月1日(月)から電話で 三郷公民館 Tel77-2109
アンラーン講座 芸術鑑賞から生きがいを見つけよう 県立美術館で課題を持ちながら作品を鑑賞し、生きがいを考えます。 講 公民館職員	日7月10日(金) 8:00～15:00 場 堀金公民館集合(バスで移動します)	費無料(入館料・昼食別) 定25人(抽選)	日5月21日(木)から6月8日(月)の平日に電話で 堀金公民館 Tel72-5796
初夏のコンサート くつろぎのジャズ 初夏のひとときを心地よいジャズの演奏でお楽しみください。 奏者 ニュー・モダン・デュークス 曲目 黒いオルフェ、Wave、Speaklow ほか	日6月12日(金) 15:00～16:30 場 明科公民館講堂	費無料	日 不要 明科公民館 Tel62-4605
いいまちづくりかい6月定例会 つながる歌声サロン お茶あり、歌あり、おしゃべりあり。ピアノ伴奏で思い切り歌って健康につながりましょう。 講 黒崎真実さん	日6月19日(金) 13:30～15:00 場 明科公民館講堂	費300円	日 不要 明科公民館 Tel62-4605
郷土研究会講演会 飛騨への道の歴史と西山の自然 安曇野から飛騨へ続く飛州新道の歴史と北アルプスの自然を学びます。 講 千村裕一(文書館職員)、斉藤雄太(市職員)	日6月14日(日) 13:30～15:00 場 三郷公民館講義室	費無料 定50人(当日先着順)	日 不要 三郷公民館 Tel77-2109

くらし・食

健康・レクリエーション

芸術

音楽

歴史・自然

令和8年度安曇野市生涯学習推進講座(第5回・第6回)

■共通事項

費無料

日 各開催日の2週間前までにながの電子申請サービスまたは申込用紙を生涯学習課へ提出。用紙は同課・公民館・市HPから入手できます。

日 内容等詳細は市HPをご覧ください。 日 生涯学習課 Tel 71-2466 Fax71-2338



タイトル・講師	日時・場所	定員・その他
第5回 山岳建築の歴史から人と自然の関係、建築のあり方を考える 講 梅干野成央さん(信州大学工学部准教授)	日6月16日(火) 18:30～20:00 場 市役所4階大会議室	日70人(先着順) 日 オンライン同時開催
第6回 自然との共存・共生・共創 講 赤沼健至さん(安曇野市観光協会 会長)	日6月30日(火) 18:30～20:00 場 市役所4階大会議室	日70人(先着順) 日 オンライン同時開催

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。詳細は主催者にお問い合わせください。

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達に会える展示です。また、かわいいカエルグッズも合わせて展示しています。	期5月30日(土)～6月30日(火) ただし、毎週月曜日は休園日。 場 国営アルプスあづみの公園(堀金・穂高地区)	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
おさがりリユース会 サイズアウトした春夏物の子ども服(100～160cm)を募集し、リユース会を行います。お下がりととして着られるキレイな状態なものを募集します。	リユース品の募集 日5月23日(土)～5月31日(日) 10:00～12:00 場 高山寺会館 リユース会 日6月7日(日)10:00～15:00 場 高山寺	費 無料	日 高山寺 本多さん Tel090-2522-5851
真々部公民館 動く鉄道模型展 公民館ホール全体に制作された模型レール・ジオラマを様々な列車が走る様子をご覧ください。	日6月6日(土)13:00～17:00 7日(日)10:00～16:00 場 真々部公民館	費 無料	日 真々部公民館 小山さん Tel090-2746-9099

ANCアリーナ 日Tel73-1600

苦手克服教室～跳び箱～

跳び箱のコツを学びます。

跳び箱が初めてな子や苦手なお子さんにぴったりです。

場 サブアリーナ 費1,100円/回

日6月27日(土) 定各15人(先着順)

日 年中児～年長児 9:30～10:30

日 小学1～3年生 11:00～12:00

持 室内用シューズ、飲み物、タオル

日5月25日(月)9:00から窓口へ直接・電話・WEBいずれかで

ミズノ ノルディック・ウォーク

旧国鉄篠ノ井線廃線敷遊歩道を5km

歩きます。(ポールを無料で貸出します)

場 旧国鉄篠ノ井線敷線敷遊歩道

日6月13日(土)10:00～13:00

日 雨天の場合は6月20日(土)

日 定15人(先着順)

日 18歳以上(高校生を除く)

持 両手が自由になるバッグ、歩きやすい靴、飲み物

日 費1,100円 日 窓口へ直接または電話で

毎週開催している教室

共通事項 持 動ける服装、飲み物、タオル 日 窓口へ直接または電話(Tel73-1600)で

頭と身体の健康体操 LaLaLaサーキット・ライト

イスに座った状態で、筋力トレーニングと認知機能に良いとされる有酸素運動を交互に行います。

日 毎週火曜日 10:00～11:15

日 対 おおむね60歳以上の人 費550円/1回

ノルディックポール体操教室

2本のノルディックポールを使用し、トレーニングやストレッチを行います。(ポールを無料で貸出します)

日 水曜日 10:00～10:40

日 対 18歳以上(高校生を除く)

日 費500円/1回 日 定15人(先着順)