



講座	日時・場所	費用・その他	申し込み	
くらし	<b>初心者スマホ教室 リンクアプリの操作</b> リンクアプリの操作を学びます。 講師 宮本鐵雄さん、嶋田敬二さん (信州ソフトウェア協会)	回7月23日(木) 10:00～11:30 場三郷公民館講義室	費無料 定10人(先着順) 持スマートフォン	申7月9日(木)から電話で 問三郷公民館 Tel.77-2109
	<b>健康麻雀教室 第2回</b> 認知症予防に良いとされる麻雀を始めてみませんか。 初心者、愛好者問わずどなたでも参加できます。 講師 安井邦夫さん(元明科公民館長)	回7月7日(火) 13:00～17:00 場明科公民館会議室	費200円 定12人(先着順)	申6月29日(月)・30日(火) に電話で 問明科公民館 Tel.62-4605
健康	<b>認知症サポーター養成講座</b> 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。 講師 認知症サポーターキャラバンメイトの皆さん	回7月16日(木) 13:30～15:30 場穂高公民館第2会議室	費無料 定各20人(先着順) 持飲み物	申6月26日(金)から7月10日(金)に電話で 問穂高公民館 Tel.82-5970
		回7月17日(金) 13:30～15:30 場堀金公民館会議室1	他両会場とも同じ内容を行います。	申6月26日(金)から7月10日(金)に電話で 問堀金公民館 Tel.72-5796
自然・体験	<b>環境教室</b> 虫の世界を中心に、今直面している環境を学び、できることを考えます。 講師 那須野雅好さん (安曇野オオルリシジミ保護対策会議委員)	回7月8日(水) 10:00～11:30 場三郷公民館 講義室	費無料 定50人(先着順)	申不要 問三郷公民館 Tel.77-2109
	<b>カヌー体験教室</b> 龍門洲公園の池で安全なカヌー体験をします。 講師 秋元悠祐さん(安曇水群)	回7月23日(木) 10:00～13:00 場龍門洲公園	費1,000円 (小学生未満無料) 定30人(先着順)	申7月13日(月)、14日(火) に電話で 問明科公民館 Tel.62-4605
音楽	<b>夕涼みジャズコンサート</b> 夏の夕方、モダン・ジャズとジャズ・ヴォーカルの演奏を楽しみます。 出演 ニュー・モダンデュークス & Y'sGem	回7月4日(土) 17:00～19:00 場穂高公民館講堂	費無料 定100人(先着順)	申不要 問穂高公民館 Tel.82-5970
	<b>夏の歌声ひろば</b> アコーディオンの演奏にあわせてみんなで懐かしい歌謡曲、童謡、唱歌を歌いましょう。 奏者 柴田勲さん 曲目 365歩のマーチ、見上げてごらん夜の星をほか	回7月28日(火) 13:30～15:30 場明科公民館講堂	費無料	申不要 問明科公民館 Tel.62-4605
歴史	<b>歴史探訪講座 民間療法とまじないの民俗</b> うるしにかぶれたときやものもらいを治すとき、人々はどうしたか。暮らしの知恵とそこにみられる世界観を紹介します。 講師 巻山圭一さん(元明科高校校長)	回7月17日(金) 10:00～11:30 場明科公民館講堂	費無料	申不要 問明科公民館 Tel.62-4605

### みんなでスポーツin 常念

大人と子どもでチームを作り、誰でも気軽にできるストラックアウト・わなげなどの軽スポーツを楽しめます。  
回7月5日(日) 8:30～12:00 場常念ドーム  
対大人(中学生以上)と子ども(小学生以下) 費1人300円 定60組(先着順)  
申6月26日(金)までに堀金公民館へ申込用紙を提出。(申込用紙は市HPで入手できます。) 問堀金公民館 Tel.72-5796



### コーラスグループ交流発表会

市内で活動しているコーラスグループが一堂に集まり、日ごろの練習の成果を発表し、聞きあい、交流します。  
回7月11日(土)13:30～16:00 場豊科公民館ホール 費無料 申不要  
問豊科公民館 Tel.72-2158



## 令和8年度スポーツ教室③

問スポーツ推進課 Tel.71-2467



### ■ズンバ体験教室

音楽に合わせて、楽しみながら有酸素運動を行います。  
回8月3日～12月21日(全10回・月曜日)  
19:00～20:00

場明科公民館講義室1・2

対18歳以上(高校生不可) 定20人(抽選)

講師 中里みずほさん 費2,500円(全10回分)

### ■ピラティス教室

呼吸や身体の正しい使い方を学びながら、全身を整えます。  
回8月7日～10月16日(全10回・金曜日)  
19:30～20:30

場穂高総合体育館フィットネスルーム

対18歳以上(高校生不可) 定20人(抽選)

講師 古畑やよいさん 費2,500円(全10回分)

他抽選の場合は、今年度同教室に参加していない人を優先



問Tel.73-1600

共通事項 持動ける服装、飲み物、タオル、室内シューズ

### ■MISPO! 短期教室

10種の異なるスポーツを取り入れ、楽しみながら仲間と共に成長していく運動プログラムです。ANC アリーナ初開催です。

回7月18日(土)・19日(日)・25日(土)・26日(日)・  
8月22日(土) 全5回 10:00～11:00

場メインアリーナ・サブアリーナ

対年長児～小学3年生 費11,000円(全5回分)

定17人(先着順)

申6月22日(月)14:00から窓口へ直接・電話・メールで

### ■苦手克服教室～マット運動～

各技のコツ(回り方・動作)をお伝えします。  
マット運動が初めてな子や苦手なお子さんにもぴったりです。

回7月12日(日) 場柔剣道場

対■年中児～年長児 9:30～10:30

■小学1～3年生 11:00～12:00

費1,100円

定各15人(先着順)

申6月22日(月)9:00から窓口へ直接・電話・メールで

## 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。

<b>ちびっ子遊び広場+(プラス)</b> ボールプール・段ボール玩具・プラレールなど雨の日でも屋内で遊べるイベントです。	期6月28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	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
<b>機織りワークショップ</b> 高機(たかはた)を使い、1日で天蚕糸を織り込んだショールを制作します。	回7月11日、18日、8月29日、 9月12日、10月17日 土曜日の9:00～17:00 ※全て同じ内容です 場安曇野市天蚕センター	対高校生以上 費1万円 定2～4人(要申込) 持昼食、糸切りハサミ、定規、メジャー	申安曇野市天蚕センターへ電話・ ファクス・電子メールのいずれかの 方法で Tel・Fax83-3835 center@azumino-tensan.jp
<b>安曇野卓球講習会</b> 技術レベルに応じた講習を行います。 初心者やお子さんも参加できます。	回7月5日(日) 9:30～12:00 場堀金総合体育館剣道場 講師 安曇野卓球連盟強化委員・指導者	費無料 定40人 持ラケット (一部貸出有)	申電話で 問安曇野卓球連盟 宮島さん Tel.090-4599-3164 または市スポーツ協会 Tel.88-3516
<b>藍染め体験講座</b> 藍の生葉でバンダナを染めよう 生徒たちと一緒に藍の生葉染めにチャレンジします。	回7月24日(金)・25日(土) 10:00～12:00 場安曇支援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12人(先着順)	申6月29日(月)から7月3日(金)に 電話で 問安曇支援学校高等部あづみ野分 教室 Tel.71-2190
<b>ハンドメイドマーケット</b> アリス宝石箱 #アリスロ ハンドメイド作品を集めたイベントです。あわせて、出展者も募集しています。 (条件などの詳細は問い合わせください)	回7月4日(土) 9:00～17:00 場豊科交流学習センター「きぼう」	費無料	問アリス宝石箱実行委員会 madhattercafealice@gmail.com
<b>全国一斉不動産表示登記無料相談会</b> 土地の面積を知りたい、隣との境界を確認したいなどの不動産に関する相談に、 土地家屋調査士がお答えします。	回7月25日(土) 13:30～16:30 ※受付は16時まで 場中町・蔵シック館(松本市)	費無料 定要予約	申長野県土地家屋調査士会中信支 部・百瀬さんへ電話で Tel.36-1590(9:00～14:00) ※金曜日は12:00まで
<b>三味線親子教室(全9回)</b> 日本の伝統芸能を親子で楽しみながら演奏します。文化祭や演奏会にも出演します。	回初回 8月2日(日) 10:30～12:00 場穂高公民館	対4歳～高校3年生と 保護者(子ども1人 につき保護者1人) 費無料 定10人(先着順)	申7月20日(月)までに電話で 受付時間:水曜日から日曜日の 10:00～15:00 問丸山さん Tel.090-2714-6009