



人生会議講座 ～もしもの時に、自分らしく生きるために～

「人生会議」とは、もしもの時のために自分が望む医療やケア、大切にしている価値観などについて考え、信頼する家族や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組み(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)の愛称です。どんなことを話し合えばよいのか、話し合うことでどんな効果があるのか？一緒に楽しく学びましょう。

■日時・会場

8月19日(水)13:30～15:00 堀金公民館

8月25日(火)13:30～15:00 社協豊科支所

※講座内容は2日とも同じです。ご都合がつく日にお気軽にご参加ください。

■問合せ：安曇野市社協 本所 地域福祉係 TEL:72-1871

参加費:無料

予約:不要



安曇野市 一般介護予防事業

ポジティブシニア！元気アップ教室（穂高・明科会場 参加者募集）

「笑顔で健康づくり！無理なく、楽しく、元気に」をテーマに元気アップ教室を開催します。

椅子に座った体操で、自分に合った運動を見つけませんか？

■対象：65歳以上の安曇野市民の方

■定員：各会場30名※定員を超えた場合は抽選となります。

■参加費：2,000円

■会場：穂高:穂高地域福祉センター(社協穂高支所)

明科:明科総合福祉センターあいりす(社協明科支所)

■募集期間：7月23日(木)～8月24日(月)

■申込み・問合せ：安曇野市社協 本所 地域福祉係 TEL:72-1871

椅子に座って行うので安心！

運動強度は段階的にレベルアップ！

教室への参加を通して
地域のサークルにつながる！



◎その他、詳しい日程や講座内容は8月に市内回覧予定のチラシをご確認ください。

8月

心配ごと相談日(★印は要予約相談日)

◆時間 13:00～16:00

◆相談料 無料

■社協明科支所 ★7日(金)

■社協豊科支所 12日(水)

■堀金公民館 ★17日(月)

■社協穂高支所 25日(火)

■社協三郷支所 ★27日(木)

★予約は事務局まで TEL:88-8707

※令和8年4月より豊科・穂高・堀金の相談会場が次のとおり変更となります。

お間違いないよう足をお運びください。

豊科公民館	➡	社協豊科支所
穂高会館	➡	社協穂高支所
社協堀金支所	➡	堀金公民館

家庭、子育て、暮らしのなかでの身近な心配ごと、悩みごとをご相談ください。
経験豊かな相談員が対応いたします。内容についての秘密は守られますので安心です。

お楽しみ会

◆時間 13:00～15:00

◆申込み不要・自由参加・無料

■社協穂高支所 4日(火)

■社協三郷支所 12日(水)・26日(水)

■社協明科支所 18日(火)

■社協豊科支所 21日(金)

■社協堀金支所 25日(火)

※明科のみ 10:00～12:00

社協インスタグラム



AZUMINO_SHAKYO

安曇野市社協 HP



発 ■社会福祉法人 安曇野市社会福祉協議会

行 ■本 所 安曇野市豊科 4160-1

■豊科支所 安曇野市豊科 4027-3

■穂高支所 安曇野市穂高 5808-1

■三郷支所 安曇野市三郷明盛 2198-1

■堀金支所 安曇野市堀金烏川 2132-6

■明科支所 安曇野市明科東川手 606-2

(業務時間 土曜、日曜、祝祭日を除く午前 8 時 30 分～午後 5 時 30 分)

印刷: 穂高総合印刷所

■URL: azuminoshakyo.jp

TEL:0263-72-1871

TEL:0263-73-7143

TEL:0263-82-2940

TEL:0263-77-8080

TEL:0263-73-5288

TEL:0263-62-2429

FAX:0263-72-9130

FAX:0263-73-7147

FAX:0263-82-9621

FAX:0263-77-8081

FAX:0263-73-5775

FAX:0263-62-5025

児童館からのお知らせ

予約 …要予約 乳 …対象乳幼児 小低 …対象小学低学年 乳1未 …1歳未満
持物 …持ち物 小 …対象小学生 小高 …対象小学高学年 費用 …必要(金額)



豊科中央

TEL72-0122
FAX72-0122

スポチャレ「モルックを楽しもう！」

8月6日(木)14:00~15:00

どなたでも 持物 タオル・飲み物

育児相談・身体測定

8月27日(木)10:30~12:00

乳

季節の台紙に手形・足形もとれます♪



高家

TEL72-5685
FAX72-5685

チャレンジタイム「fun卓球♪」

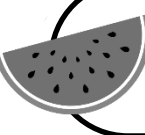
8月22日(土)10:30~11:30

小学生以上 予約 10名 持物 タオル・持っている方はラケット・飲み物
地域の方に教えてもらえます！

育児相談・身体測定

8月28日(金)10:30~12:00

乳



南穂高

TEL71-5150
FAX71-5152

育児相談・身体測定

8月28日(金)10:30~12:00

乳

みんなあつまれ

「ママヨガちょこっと親子体操」

8月28日(金)10:30~11:00

乳 予約 10組 持物 運動のできる服装・上履き・飲み物・ヨガマットまたはバスタオル



穂高中央

TEL84-0762
FAX82-9621

ふれあい農園 収穫祭

「野菜を収穫してカレーを食べよう」

8月26日(水)10:30~12:00

乳 予約 10組 費用 100円

持物 お出かけカレンダー♪をご確認ください。

育児相談・身体測定

8月28日(金)10:30~12:00

乳



穂高北部

TEL83-5494
FAX83-5494

育児相談・身体測定&読み聞かせ

8月28日(金) 乳

身体測定 9:30~12:00

育児相談 10:30~12:00

読み聞かせ 11:00~11:15

みんなあつまれ~8月生まれ~

「ハッピーバースデー」

8月31日(月)10:30~11:30

乳 予約 誕生月のお子さんは要予約

みんなで誕生日のお子さんをお祝いします♪



穂高西部

TEL82-2527
FAX82-2527

チャレンジタイム「スクイーズづくり」

8月5日(水)13:30~14:30

小 予約 7名 費用 100円

育児相談・身体測定

8月21日(金)10:30~12:00

乳



三郷

TEL76-0185
FAX76-0186

育児相談・身体測定

8月25日(火)10:00~12:00

乳

だっちゃん「手作りおもちゃを作ろう」

8月28日(金)10:30~11:30

乳 予約 10組



堀金

TEL71-2122
FAX71-2126

育児相談・身体測定

8月24日(月)10:30~12:00

乳



明科

TEL62-2482
FAX62-1124

チャレンジタイム「クライミング教室」

8月1日(土)・22日(土)

14:00~15:30

小 予約 8名 持物 上履き・タオル・飲み物

あかしなフレンドパーク「ミニ夏まつり」

8月19日(水)10:30~11:30

乳 予約 20組 費用 100円

持物 エコバッグ

今回のみ予約制となります。

※事業は中止や変更となる場合があります。事前にご確認ください。

記載のない児童館行事や詳細情報は、安曇野市社協のホームページをご覧ください。各児童館にお問い合わせください。

児童館インスタグラム



JIDOKAN_AZUMINOSHI

児童館の案内
お出かけカレンダー♪

