

安曇野調理師会によるそば打ち体験

安曇野産のそば粉などを使用した「そば打ち体験」を開催します。
 日 9月2日(水) 午後2時〜4時
 場 堀金公民館調理実習棟
 講 清水明さん(そば処志水庵)
 費 1,500円 (定12人(抽選))
 申 8月12日(水)までに農政課へ電話で。
 問 農政課
 Tel 71・2430



豊科農産物加工交流センター体験講習会

ビニール袋を使った豚まん作り体験
 日 9月13日(日) 午前9時〜正午
 場 豊科農産物加工交流センター
 講 同センター管理運営委員会
 費 1,200円 (定10人(先着順))
 持 エプロン、三角巾、マスク
 申 7月27日(月)、29日(水)、31日(金)の3日間の午前9時から11時に同センター(Tel 73・9550)へ電話で。
 問 農政課
 Tel 71・2427



三郷やすらぎ空間施設そば打ち体験教室

水回しからそば切りまで、おいしいそばの打ち方のコツを伝授します。

日 8月15日(土) 午前9時〜正午
 場 三郷やすらぎ空間施設
 費 2,000円 (定8人(先着順))
 持 エプロン、持ち帰る容器、タオル3枚、三角巾
 申 開催2日前までに小岩井啓一さん(Tel 090・9665・8312)へ電話で。
 問 農政課
 Tel 71・2427



あかしな農産物加工交流ひろば「えべや」の催し

■体験講座「夏のフラワーアレンジメント」
 日 8月1日(土) 午前10時〜正午
 費 1,000円
 持 エプロン、お持ちの方は花きりばさみ
 ■料理講座「フライパンピザ」
 日 8月23日(日) 午前10時〜正午
 費 1,800円
 持 エプロン、三角巾、マスク
 ■共通事項
 場 えべや 講 えべやスタッフ
 定 各10人(先着順)
 申 7月28日(火)から「えべや」へ電話で(Tel 88・6275)。受付は月曜日除く午前10時から午後4時。キャンセルは2日前まで)
 問 農政課
 Tel 71・2427



令和8年度スポーツ教室④

問 スポーツ推進課 Tel 71-2467



右記2次元コードまたは電話で申し込みください。期限を過ぎていても定員に達していない場合は申し込みを受け付けます。なお、定員を超えた場合は抽選となります。

ウォータースポーツ親子体験会

自然を活かした体験型スポーツを楽しめます。
 日 8月29日(土) ①10:00〜12:00 ②13:00〜15:00
 場 龍門淵公園・前川 講 安藤太郎さんほか
 対 小学3〜6年生とその保護者
 費 300円
 定 各7組(14人)
 他 ①と②は同様の内容
 申 8月7日(金)まで

チャレンジウォータースポーツDAY

バックラフトを乗りこなし、水や自然とふれあいがらみんなで力を合わせて川下りにチャレンジします。教室後半は、犀川本流を下ります。
 日 8月30日(日) 9:00〜16:00
 場 龍門淵公園・前川・犀川 講 安藤太郎さんほか
 対 小学5年生〜中学3年生
 費 150円 定 10人
 申 8月7日(金)まで

信州松本トライデントズバレーボール教室

信州松本トライデントズの選手と一緒にバレーボールを楽しめます。プロ選手から直接指導を受けられるほか、選手との交流の時間もあります。

日 9月5日(土) 10:00〜11:45 定 40人
 場 ANCアリーナ(メインアリーナ) 費 250円
 対 18歳以上の女性(高校生を除く) 申 8月7日(金)まで
 講 信州松本トライデントズ所属選手10人



ANCアリーナ

問 Tel 73-1600

■ミズノ・走り方教室

運動会前にかっこいい走り方を目指して、走り方のコツをお伝えします。

①年中児〜年長児
 日 8月23日(日)・9月6日(日) 9:30〜10:30
 定 20人(先着順)
 ②小学1〜3年生
 日 8月23日(日)・9月6日(日) 11:00〜12:00
 定 24人(先着順)
 ③小学4〜6年生
 日 8月23日(日) 14:00〜15:00
 定 15人(先着順)
 場 サブアリーナ 費 1,100円
 持 飲み物、タオル、室内シューズ
 他 ①と②は各日内容が異なります
 申 7月27日(月)14:00から
 ANCアリーナ窓口へ直接・電話・WEBで

■青空ピラティス

朝日を浴びながらピラティスで身体を目覚めさせませんか。初めての人でも気軽に行えます。

日 8月9日(日) 7:30〜8:30
 場 2階展望ひろば ※雨天時バーチャル室
 対 高校生以上
 定 30人(先着順)
 費 1,000円
 持 ヨガマット、飲み物、タオル
 申 7月27日(月)9:00からANCアリーナ窓口へ直接または電話で



一般介護予防教室参加者募集

問 高齢者介護課 Tel 71-2474



下表の介護予防教室を開催します。

申し込んだ人は9月14日(月)開催の松本大学根本教授のフレイル予防セミナーにも参加できます。教室の内容など詳細は右記2次元コードをご確認ください。

教室名	開催日程	時間	開催場所	内容	対象・定員・申し込み
あづみのピンクラ体操教室 運動強度:強め	9月9日〜12月23日(全8回)	10:00〜11:30	ANCアリーナ	活動量計を活用し、体力や筋力の向上を目指す教室	対 おおむね65歳から75歳の市民(関節疾患などのある人は要相談) 定 30人(初めての人優先) 費 無料 申 7月23日(木)から8月21日(金) 高齢者介護課へ電話で
ポジティブシニア! 元気アップ教室 運動強度:やや弱め〜中程度	9月10日〜2月18日(全12回) 9月17日〜2月25日(全12回)	13:30〜15:00	穂高福祉センター 明科福祉センター	運動指導の体験と音楽療法を取り入れた体験型の教室	対 おおむね65歳以上の市民(関節疾患などのある人は要相談) 定 25人(初めての人優先) 費 2,000円 申 7月23日(木)から8月24日(月) 市社会福祉協議会 Tel 72-1871 へ電話で
お口いきいきアップ教室(穂高①)	8月27日〜10月29日(全6回)	13:30〜15:00	穂高公民館	口の機能低下の改善方法など口の健康を学ぶ教室	対 おおむね65歳以上の市民 定 各10人程度(初めての人優先) 費 無料 申 7月23日(木)から8月7日(金) 高齢者介護課へ電話で 他 今後、豊科・三郷・穂高(別会場)でも同教室開催予定
お口いきいきアップ教室(堀金)	9月2日〜11月4日(全6回)		堀金公民館		
お口いきいきアップ教室(明科)	9月18日〜11月20日(全6回)		明科公民館		