令和8年11月の安原地区公民館・福祉ひろばの予定

日	曜	福祉ひろば	公民館
1	日		
2	月	10:00～ウオーキング 13:30～詩吟	
3	火	祝日(文化の日)	
4	水	ふれあい配食準備	
5	木	ふれあい配食準備	
6	金	13:30～わいわいモルック	
7	土		
8	日		
9	月	13:30～エルダー体操	13:30～スローストレッチ教室
10	火	10:00～ヨガ教室	13:30～パソコン教室
11	水	9:30～いきいき百歳体操 13:15～歌声ひろば	
12	木	9:30～手芸の時間 13:30～男のストレッチ講座	
13	金	**カフェ「あさば野」11時オープンです**	
14	土		
15	日		
16	月	10:00～リズムで脳のストレッチ 13:30～詩吟	
17	火	9:30～ひろば企画会議 13:30～ふれあい健康教室「シアターランポン」公演	
18	水	9:30～いきいき百歳体操	AM 公民館図書コーナー入替作業 13:30～スマホ使い方相談会
19	木	10:00～大人のぬり絵	
20	金	10:00～ミュージックベル	13:30～歴史研究会 松本神社・松本城見学会
21	土		
22	日		
23	月	祝日(勤労感謝の日)	
24	火	10:30～子育ての集い「お話の会」	13:30～パソコン教室
25	水	9:30～ピンキラ安原・いきいき百歳体操(視) 13:15～歌声ひろば	10:00～笑福ごはん お料理講座 (ズボラごはん)
26	木	13:30～あさば野映画観賞会「LION25年目のただいま」	館内清掃日
27	金	13:30～安原井戸端・デジタル百景	9:30～パンとスイーツ教室
28	土		
29	日		
30	月	13:30～単発講座 語朗会「耳なし芳一…他」	13:30～スローストレッチ教室

☆松本支援学校しなの木教室パン販売(旧養護学校)
【原則、毎週木曜日11:50～】
11月末までお休みします

☆ふれっ手いなり寿司・鶏からあげ販売
【原則、第2水曜日11:00～】
11月11日(水)



安原地区だより

松本市広報 R8-1
第 015号
R8年11月1日

発行元　安原地区地域づくりセンター・公民館、安原地区福祉ひろば事業推進協議会　住所〒390-0802 松本市旭2-11-13
連絡先　＜公民館・地域づくりセンター　℡ 39-0701＞　＜福祉ひろば　℡ 33-0168＞　＜共通 FAX 39-0702＞

ふれあい健康教室　11月17日(火)13:30～

劇団「シアターランポン」公演

「マっぴるまオっぱじゃま」

これはユメ？まぼろし？ハタマタあけちゃいけない
アノとびらのむこうがわ？
極上のヘンテコ夢のボードビルショー

場所/安原地区公民館　2階大会議室

松本伝統工芸を学ぼう　押絵でつくる干支の壁飾り講座

松本地域では、明治中頃から武家の女性の趣味や習い事として押絵雛づくりが盛んに行われていました。大正から昭和にかけて一旦途絶えてしまいましたが、昭和30年代頃から三村人形店を初めとする押絵雛愛好家によって、今日まで復元制作されています。

今回は、そんな押絵の技法を学びながら、来年の干支《羊》の壁飾りを作ります。



○日　時　*12月 17日(木) 13:30～16:30 頃*
○場　所　安原地区公民館　2階視聴覚室
○講　師　ベラミ人形店　三村 隆彦 さん
○材料費　1,800 円(1セット)
※別売りで、色紙掛け(寸松庵サイズ)が
1枚990円で購入できます。
○定　員　10名(先着順)
○持ち物　筆記用具(鉛筆、消しゴム、赤鉛筆)、 ピンセット、まち針(6本くらい)、
下敷き用新聞紙かチラシ、お手拭き用ウエットティッシュ

※11/16(月)～12/14(月)までに安原地区公民館までご連絡ください。(受付時間　平日 9:00～17:00)

図書コーナー本入れ替え
～お知らせと返却のお願い～

入替日　11月18日(水)



貸出本お持ちの方は、11月17日(火)までに安原地区公民館まで返却をお願いします。

育成会もちつき大会
12月6日(日)10:00～

“うす”と“きね”で
昔ながらのおもちつき！
皆さん、ぜひご参加ください！



ひろばだより安原

第411号

E-mail　yasuhara@fukushihiroba.com

ウォーキング
11月2日(月) ※10:00～になります
「城山公園へ」



わいわいモルック
11月6日(金)13:30～
「モルックで脳トレしましょう！」

手芸の時間　11月12日(木) 9:30～
「前回のつづき」
持ち物/お針箱　メガネ

カフェあさば野
11月13日(金) 11時オープンです
安原オリジナルコーヒーと
季節のお菓子で150円です
介護相談は13時から相談室にて
対応 / 中央北包括支援センター



リズムで脳のストレッチ♪
11月16日(月)10:00～
椅子に座って無理なく出来る
エアロビクスです
懐かしいポップスのリズムで
楽しくストレッチ！
指導/ 小林 美穂先生



筋肉をつけるには…
運動により筋肉が疲れる→栄養補給(タンパク質)
→結果、筋肉が太くなる！



みんなでやるから続けられる

いきいき百歳体操　毎週水曜日 9:30～
11月は 11日・18日・25日です

子育ての集い
11月24日(火) 10:30～
「豊嶋かおりさんのお話しの会」
楽しいお話しで、絵本の世界にゆったりと
浸りましょう
お話/ 豊嶋かおりさん



保健師に育児相談ができます



あさば野映画観賞会
11月26日(木)13:30～
「LION／～25年目のただいま」
5歳で迷子になった少年が、わずかな記憶をたよりにグーグルアースを駆使して本当の自分の家を捜そうと…　　実話を元にした作品です

語朗会　かたろうかい「ひろば朗読会」
11月30日(月)13:30～
※定刻に始まります
・花咲き山　・耳なし芳一　・ものぐさ太郎
・竹爺とかぐや姫　・くもの糸
五つの作品を語朗会の皆さんが朗読します
～お楽しみに～
朗読/ 久保真知子さん



食材の持つ力で温まる…「薬膳を学ぶ」
12月1日(火)10:00～
毎日の食事で、体を自然に温める薬膳のお話を伺いながら、おかゆを作ります
講師/ 降旗眞理さん



・定員12名　11月9日(月)～20日(金)まで
電話にてお申込みください℡33－0168
・材料費　800円　　・エプロンと三角巾

安原地区公民館だより Vol.321

ぜんこうじみち

パソコン教室(第56回)

普段使っているパソコンの基本操作からWord や Excel の使い方等、毎回講座の内容を変えて学んでいきます。

日 時　11月 10日(火)13:30～
　　24日(火)13:30～
場 所　安原地区公民館 視聴覚室
内 容　Word の基本操作
　　～最初に設定すること～
講 師　山川 豊 先生
参加費　無料
持ち物　あればご自身のパソコン



※お申込み不要。お気軽にお越しください

男のストレッチ講座

筋肉を伸ばす“ストレッチ”と筋肉を鍛える“トレーニング”を自分のペースで！



日 時　11月 12日(木)13:30
場 所　安原地区福祉ひろば
講 師　すがの鍼灸整骨院 井沢慎也 先生
参加費　無料

お悩み解決！ スマホ使い方相談会

スマホで操作方法が分からない方、基本的な使い方について、相談に乗ります！

日 時　11月 18日(水) 13:30～
場 所　安原地区公民館 視聴覚室
講 師　地区住民有志の方
参加費　無料
定 員　5～6 名程度　※要申込
持ち物　ご自身のスマートフォン



受付時間 ～11/17㈫まで 平日9:00～17:00

大人気！ パンとスイーツ教室

おいしいパンとスイーツを一品ずつ作る教室です。参加者のみなさんが和気あいあいとなってパンづくりを楽しめます！

日 時　11月 27日(金)9:30～
場 所　安原地区公民館 料理実習室
内 容　かぼちゃのタルトと雑穀パン
講 師　高梨 雅子 先生
参加費　700円
定 員　12名 ※要申込
持ち物　エプロン、三角巾、手拭き
　　持ち帰り用タッパ



11/9㈪～受付開始します 平日9:00～17:00

【“笑福(わらふく)ごはん” お料理企画】

やる気がない時あるよね!!
そんな時は
簡単ズボラごはん 一緒にいかが？



日時　11月 25日(水) 10:00～
場所　安原地区公民館 料理実習室
持ち物　エプロン、三角巾、マスク、
　　手拭きタオル、ふきん、筆記用具
参加費　600円
定員　12名

お申込みの際は「ズボラごはん」で！

受付期間11/9㈪～13日㈭ 平日9:00～17:00

公民館だよりや公民館情報は市公式HPで随時更新しています！
ご興味のある方は 安原地区公民館 で検索！

左の QR コードを読み取るだけで簡単にアクセスできます！