



OPEN!
図書館カフェ
 5.26 Sun 10:00 - 15:00

**すずの音ホール
 南側テラス**

おいしいお菓子やおしゃれな雑貨の販売など
 すてきなお店が集まる楽しいイベントです
 安曇野まつかわ五月の風音楽祭とあわせて
 ぜひおでかけください！

古本販売 /
 バリューブックスの
 ブックバスが
 やってくる！



フリーマーケット・一箱古本市

古本、手作りの雑貨や手芸品、洋服、
 おもちゃなど、おうちで不要になった
 物をお好きな値段で販売いただきます。

**出店者募集中！
 出店料は無料です**

おはなしドンドン

保育園から小学校低学年までを対象
 とした楽しい絵本の読み聞かせ会です。

10:30～ 図書館 おはなしの部屋



お問い合わせ・お申し込み | 松川村図書館 Tel.0261-62-0450

全戸配布
 4月15日



15周年記念

すずの音へいこう！

お問い合わせ・お申し込みは **すずの音ホール** TEL 62-2481 FAX 62-2994
 E-mail : kouminkan@vill.matsukawa.nagano.jp

「すずの音ホール」は平成21年に新設され、今年で開館15周年を迎えます。
 日頃の皆様のご支援に感謝いたします。
 春の訪れとともにさまざまな催しが開催されます。音楽・芸術・体力づくりなどの
 情報を「すずの音へいこう！」へ掲載していきますのでぜひご覧いただき、すずの音ホール
 へお出かけください。

5月・6月 イベント情報

●5月の風音楽祭 5月26日(日)

場所：すずの音ホール・りんりんパーク
 安曇野ちひろ公園トットちゃん広場

●キックベース大会 6月8日(土)

場所：中学校校庭

※ 詳細は5月の文書配布にてお知らせします

すずの音ホールパッサージュ 展示のご案内

NHK「撮るしん」展

〈入場無料〉

2024年5月11日(土)

～5月26日(日)まで

8:30～21:30 (火曜日のみ17:00まで)

NHK長野放送局主催の写真展「撮るしん」展で
 展示した48作品をすずの音ホールパッサージュ
 にて展示します。

信州の美しい風景写真を是非ご覧ください！

新年度の講座参加者を募集します。新しい事を始めてみませんか？

2024年度
家庭教育学級

ももたろうきょうしつ
親子時間とさまざまな体験をたのしむコツ



日程：2024年5月～2025年2月 <月1回開催>

対象：2021年4月2日～2022年4月1日生まれで、2歳児のお子さんをお持ちの親子

定員：20組 定員になり次第メ切

内容：やさいづくり体験/松川村図書館/ちひろ美術館/親子クッキング/運動あそび/壁画づくり/リトミック/おもちゃつき/国営公園/ちひろ公園 他

受講料：1,000円 <年間> 材料費、経費などは必要に応じ回ごとに集金させていただきます

申込期間：2024年4月15日(月)～4月30日(火)

申込方法：すずの音ホール窓口でももたろうきょうしつ申込み用紙にご記入の上、受講料を添えてお申込みください

★下のお子さんの託児はできませんのでご了承ください

あくしぷる講座

♪呼吸法・ストレッチ・あそびトレーニング・ゴースで♪
たのしんでいる間に元気はつくれる！
ゴースとは薄い透けた布で動いているうちに肩こり改善などカラダが軽くなる体験を★

毎月第2・4水曜日 10:00～11:00 (60分)

日時 ※日程表をご参照ください。

場所 グリーンワーク 研修室

参加費 500円(回)

持ち物 飲み物・汗拭きタオル・動きやすい服装 (ヨガマット・室内履きは自由)

初心者歓迎
参加人数
12名程度

前日程表	4/10	4/24
	5/8	5/22
	6/12	6/26
	7/10	7/24
	8/28	9/11
	9/25	

託児
要相談

要申込 (締切期限4/4)



オリジナル運動！
あくしぷる axis(軸)とsupple(しなやかさ)に着目した『axipple』です。すこやかに動けるカラダ作りを！

【お申込み・問い合わせ先】
長野県北安曇郡松川村84番地1
松川村公民館 すずの音ホール 内
主催：松川村公民館
講師：スポーツプログラマー 石川若菜
TEL：0261-62-2481

あくしぷる
ハイブリッド講座

呼吸法・ストレッチで整えよう！
基本を知って動けるカラダに♪
時間がない・自分のためより家族のため…
と思っているあなたにぜひ体験して欲しい！

日時 毎月木曜日2回 20:00～20:50 (50分)
※日程表をご参照ください。

方法 オンライン(zoom)及び現地講座
現地は基本、すずの音ホール研修室で行います。

参加 500円(回)現地支払いまたはPayPay
オンライン8名・現地12名程度

持ち物 飲み物・動きやすい服装・広さ畳二畳程度
(ヨガマットは自由)

中高生
子育て世
代対象



前日程表	4/25	5/2
	5/23	6/6
	6/20	7/4
	7/18	8/1
	8/22	9/5
	9/19	

要申込 (締切期限4/18)

がいこくじん かの
外国人の方のための

『まつかわ日本語教室』 生徒募集！ Japanese class!



こうみんかん まつかわむら きんべん す がいこくじん かの たいしやう にほんご べんきやう きやうしつ
公民館では、松川村および近辺にお住まいの外国人の方を対象に、日本語を勉強する教室を

おこな
行っています。

ずいじ きやうしつ さんか せいと ぼしやう
随時、教室に参加する生徒さんを募集しています。

かいしゃ どうりやう し あ たいしやう かの こえが
会社の同僚や、知り合いに対象の方がいましたら、ぜひお声掛けください。



たいしやう まつかわむら きんべん がいこくじん かの
対象：松川村および近辺に住む外国人の方

にち じ まいしゅうきんようび
日時：毎週金曜日 19:30～21:30

ば しょ ね
場所：すずの音ホール (TEL 62-2481)

さんかひ ねんがく そんない えん
参加費：年額 村内 1,200円 (資料代含む)
そんがい えん
村外 2,400円 (資料代含む)

日本語教室の先生も募集！！

教室で、生徒さんに日本語を教えるボランティアスタッフを募集しています。楽しく一緒に教室を盛り上げていただけませんか！

動けるカラダづくり講座 (TRX) 参加者募集！

健康維持のためにTRXエクササイズはいかがですか！今年度も5月からTRXエクササイズ講座を開催します。お試し参加もOK！競技者の方のトレーニングとしても効果が期待できます。また、TRX以外にもストレッチや体幹トレーニングも行っていますので、男女問わずご参加をお待ちしています！



TRXとは、つり革をつかんで身体を持ち上げたりするシンプルなエクササイズです。自分の体重を利用して筋力、持久力、柔軟性、体幹を総合的に鍛えます。また、強度を自由にコントロールできるので運動初心者や高齢者、トップアスリートの方までトレーニングが可能です。

対象：男女問わず概ね20代から60代までの方

場所：松川小学校体育館

参加費：1回600円 (要申込み・先着順14名まで)

申込み：すずの音ホール窓口および電話で受付します

開講日：5月8日(水)以降毎週水曜日 20:20～21:20
(祝日の場合は休み)

持ち物：運動のできる服装、室内用シューズ、ヨガマット、タオル、飲料

講師：百瀬みどり氏 (パーソナルトレーナー・TRXトレーナー・健康運動指導士)

