

令和元年度 生きがい講座（プラセン講座）

松本市民の方で 60 歳以上の方が対象です。皆さんふるってご参加ください。

第 1 弾募集!!

1. スポーツレクリエーション講座（全 2 回）

- 内容 笑顔のパワーで仲間づくり！レクリエーションゲームを通じ、体を動かし健康づくり。
- 講師 松本大学人間健康学部 スポーツ健康学科 教授 犬飼 己紀子先生
- 日程 9/26(木)AM10:00~11:30
10/24(木)AM10:00~11:30
- 参加費 無料
- 定員 20 名



2. 健脳・歌声ひろば講座（全 8 回）

- 内容 歌うことで健康増進。男性も気軽に参加できる歌声ひろばです。女性も大歓迎！最終回は音楽文化ホールのステージで。
- 講師 プラチナ大学講師
生涯学習音楽指導員 木次 由美子先生
- 日程 10/2(水) 10/21(月) 11/6(水) 11/20(水)
12/4(水) 12/18(水) 1/15(水)13:30~15:30
1/28(火)午後 音文
- 参加費 無料
- 定員 30 名



3. 花くらし三昧講座

- 内容 ドライフラワーのハーバリウム、生花のフラワーアレンジメント、花苗を使ったハンギングバスケットを作ります。
- 講師 日本ハンギングバスケット協会公認講師
協会長野県支部長 竹下 光重先生
- 日程 10/8(火)13:30~15:30
10/21(月)10:00~12:00
10/29(火)13:30~15:30
- 参加費 4,500 円（3 回分合計）
- 定員 10 名



4. ハーパークラフト講座

- 内容 昨年度より大きめのフラワーボックス(紙で作ったお花のアレンジ)を制作します。
- 講師 Kami Labo デザイナー
(大徳紙商事(株) デザイナー)
- 日程 10/23(水)14:00~16:00
10/30(水)14:00~16:00
- 参加費 2,000 円（2 回分合計）
- 定員 10 名



◆会 場：松本市プラチナセンター（松本市双葉 4-16 松本市総合社会福祉センター3 階）※「健脳 歌声ひろば講座」最終回は音文

◆申込み：9 月 17 日(火)必着。希望の講座名・住所・氏名・性別・電話番号・年齢を明記の上、往復はがきで。
※講座ごとに 1 通（各講座、先着順）

◆お問合せ・申込み先：松本市プラチナセンター（〒390-0833 松本市双葉 4-16 TEL0263-25-3133）