

# 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 2 弾募集!!

### 1. スポーツ吹き矢講座（全3回）

- 内容 手軽にできる健康スポーツとして脚光を浴びているスポーツ吹き矢の講座です。
- 講師 松本市スポーツウエルネス吹矢協会  
松本アルプス南原支部長 小倉 利夫 先生
- 日程 11/6(水)10:00~12:00  
11/20(水)10:00~12:00  
12/4(水)10:00~12:00
- 参加費 200 円（用具代）
- 定員 10 名



### 2. 陶芸講座（全6回）

- 内容 湯呑みまたはコーヒーカップ、茶碗または小鉢、板皿の3種を制作します。
- 講師 陶芸家（万岳焼）  
木村 岳史 先生
- 日程 11/11(月) 11/18(月) 11/25(月)  
12/2(月) 1/20(月) 2/25(火)  
いずれも 10:00~12:00
- 参加費 2,000 円（材料費・6回分合計）
- 定員 20 名



### 3. 健康体操講座（全8回）

- 内容 身体を動かすことが億劫になる寒い時期に合わせた、屋内でひとりでもできる健康体操講座です。
- 講師 プラチナ大学講師 体育学士 松本 寿行 先生
- 日程 11/14(木) 13:30~15:00  
11/25(月) 12/12(木) 12/26(木) 1/9(木) 1/23(木) 2/13(木) 2/27(木) いずれも10:00~11:30
- 参加費 無料
- 定員 30 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）

◆申込み：10 月 21 日(月)必着。希望の講座名・住所・氏名・性別・年齢・電話番号を明記の上、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 Tel.0263-25-3133）