

令和2年度生きがい講座(プラセン講座)

第1弾募集!!

松本市民の方で60歳以上の方が対象です。皆さんの参加をお待ちしています

1.こけ玉講座 (全3回)

- ◆内 容 観葉植物を用いた洋風こけ玉や、新年に向けた和風こけ玉、多肉植物の寄せ植えを制作します
- ◆講 師 日本ハンギングバスケット協会 公認講師 竹下光重 先生
- ◆日 程 9/28(月)、10/19(月)、11/30(月) AM10:00~12:00
- ◆参加費 4,500円(材料費)
- ◆定 員 10名



2.健身気功講座 (全3回)

- ◆内 容 ゆっくりとした動きで姿勢・呼吸・心を整える、古くから中国に伝わる養生法を学びます
- ◆講 師 健身気功日本総本部 健身気功指導員 小林照子 先生
- ◆日 程 9/30(水)、10/7(水)10/14(水) PM13:30~15:30
- ◆参加費 なし
- ◆定 員 10名



3.筆ペン習字講座(全3回)

- ◆内 容 筆ペンを使い、整った字を書くコツを学びます
- ◆講 師 斉藤厚子 先生 (「トライあい・松本」講師)
- ◆日 程 10/12(月)・10/26(月)・11/9(月) AM10:00~12:00
- ◆参加費 300円(教材費)
- ◆定 員 10名



手書きで年賀状
いかがですか?

- 会 場：松本市プラチナセンター（松本市総合社会福祉センター3階）
- 申込み：希望の講座名・住所・氏名・性別・年齢・電話番号を明記の上、往復はがきで郵送
※講座ごとに1通（応募多数の場合は抽選となります）9月16日(水)必着
- 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 25-3133