

令和5年度 生きがい講座第2弾

松本市在住の60歳以上の方が対象です

1 籐の籠づくり講座〈全3回〉定員 10名

【内容】

籐づるを編んで、籠を作成します。

【講師】

真木雅子ラタンアートスクール
インストラクター 山田敏子 先生

【日程】

11月27日(月)、12月11日(月)
12月18日(月)

【時間】 午後1:30~3:30

【持ち物】 エプロン、目打ち、剪定バサミ(工作用
バサミでも可)、物差しまたはメジャー、
作品用持ち帰り用袋

【材料費】 3,500円

2 薬膳料理講座〈全1回〉定員 10名

【内容】

おうちで簡単に、誰でもできる薬膳料理の作り方を教えていただく講座です。作った料理は、皆さんでいただきます。

【講師】

薬膳ライフカウンセラー
中垣英美 先生

【日程】 11月29日(水)

【会場】 なんなん広場 3F 料理実習室

【時間】 午前9:30~午後12:30

【持ち物】 エプロン

【材料費】 1,000円

3 健康体操〈全8回〉定員 30名

【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、お手軽健康体操。

【講師】

体育学士 松本寿行 先生

【日程】 11月30日(木)、12月11日(月)
12月14日(木)、25日(月)
1月11日(木)、22日(月)、
1月29日(月)、2月8日(木)

【時間】 午前10:00~11:30

【持ち物】 水分補給用飲料、タオル

【服装】 楽に身体を動かせる服装
(運動靴は必要ありません)

4 歌で健康力UP〈全4回〉定員 15名

【内容】

歌を歌って、心と体の健康力UPを目指します。

【講師】

生涯学習音楽指導員・地域コーディネーター
ヴォイストレーナー 木次由美子 先生

【日程】

12月19日(火)、1月16日(火)
1月30日(火)、2月6日(火)

【時間】 午後1:00~3:00

【持ち物】 水分補給用飲料、タオル

◆ 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3F)

※ ただし、薬膳料理講座は会場がなんなん広場になります。

◆ 申込方法 往復はがきに(講座ごとに1通)希望の講座名・住所・氏名・性別・年齢・電話番号を明記のうえ郵送。ただし、応募多数の場合は初めての方優先となります。(裏面に記入例)

締切: 11月15日(水)必着

◆ お問い合わせ・申込先 松本市プラチナセンター

〒390-0833 松本市双葉4-16 TEL 24-3500

往復はがきの記入要領

往信

<input type="checkbox"/>	390-0833 松本市双葉4-16 松本市プラチナセンター	
--------------------------	--------------------------------------	--

返信

<input type="checkbox"/>	郵便番号 お住所 名前 前所	*1自身の ・希望の講座名 ・住所 (フリガナ) ・氏名 ・性別 ・生年月日 ・年齢 ・電話番号
--------------------------	-------------------------	--