

# 募集します

松本市民の方で、60歳以上の皆さんが対象です。  
会場は、松本市総合社会福祉センター4階（双葉4-16）

- ☆ 松本市プラチナセンターでは 生きがい講座（フラセン講座） ☆  
☆ を開講します。皆さん ふるってご参加ください。 ☆

## #1:健康体操講座

8回講座 定員20名

※受付終了

\*体を動かす機会が少なくなる季節 そんな中、部屋で行える健康体操です。

- ▶ 講師は、体育学士 松本寿行先生
- ▶ 講座日は、11/22、11/29、12/13、12/27  
1/10、1/24、2/14、2/28 いずれも木曜日
- ▶ 時間は、午前10時～11時30分 ▶ 参加費無料

## #2:陶芸講座

6回講座 定員20名



\*初めての陶芸講座です。湯呑や茶わんなど 作ってみませんか。

- ▶ 講師は、陶芸家 木村岳史先生
- ▶ 講座日は、11/5、11/12、11/19、11/26、1/21、2/25 いずれも月曜日
- ▶ 時間は、午前10時～12時（11/19のみ午後1時30分～3時30分）
- ▶ 参加費(材料費)は、2,000円（6回分合計）

## #3:多肉植物寄せ植え講座

3回講座 定員15名

\*多肉植物を使った鉢植え、壁掛け、リースなど作ります。

- ▶ 講師は、日本ハンギングバスケット協会 竹下光重先生
- ▶ 講座日は、10/29、11/19、12/10 いずれも月曜日
- ▶ 時間は、午前10時30分～12時
- ▶ 参加費(材料費)は、4,500円（3回分合計）



## #4:ペーパークラフト講座

3回講座 定員10名

\*こちらも初めての講座 紙で作ろう!“フラワーボックス” “クリスマスリース”

- ▶ 講師は、Kami Labo(カミ ラボ) デザイナー
- ▶ 講座日は、10/31、11/21、12/5 いずれも水曜日
- ▶ 時間は、午後2時～4時
- ▶ 参加費(材料費)は、3,000円（3回分合計）



## 応募方法・問い合わせ先

- ▶ 往復はがき（講座ごと1通）に、希望講座名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を明記し
- ▶ 〒390-0833 松本市双葉4-16 プラチナセンター宛にお申し込みください。  
締め切り10月18日（木）なお、定員になり次第締め切りとさせていただきます。
- ▶ ご不明な点などありましたら、プラチナセンター ☎25-3133 内線131・132まで