

令和6年度生きがい講座(通称:プラセン講座)

高齢者の皆さんが新しい仲間と出会い、楽しみながら生きがいを感じられる機会として
下記講座を開講しました。

(講師 敬称略)

講 座 名 / 講 師	実施回数/期間	定員	受講者 数
健身気功 ／健身気功日本総本部 健身気功指導員:小林照子	全3回 ／10月～12月	15	18
植物寄せ植え ／日本ハンギングバスケット協会 公認講師:竹下光重、岩本真美	全3回 ／10月	10	5
スマホ講座 ／松本地域シルバー人材センター ICT 事業部:中島光晴	全4回(第1・2弾) ／11月～12月	10	22
健康体操講座 ／体育学士:松本 寿行	全8回(第1・2弾) ／10月～1月	30	43
薬膳教室 ／薬膳ライフカウンセラー:中垣英美	全2回 ／11月～12月	15	22
歌で健康力UP ／講師:寄藤 明子	全4回 ／12月～1月	20	13