

## 令和7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<br>/ 健身気功日本総本部<br>健身気功指導員: 小林照子       | 全3回<br>/ 10月~11月       | 15 | 21               |
| 筆ペン習字講座<br>/ 講師: 斉藤 厚子                     | 全3回<br>/ 11月           | 10 | 22               |
| スマホ教室<br>/ 松本地域シルバー人材センター<br>ICT 事業部: 中島光晴 | 全3回(第1・2弾)<br>/ 10~12月 | 10 | 初級 12<br>中級 18   |
| 薬膳料理教室<br>/ 薬膳ライフカウンセラー<br>薬剤師: 中垣英美       | 全2回<br>/ 11月~12月       | 15 | 31               |
| 健康体操<br>/ 体育学士: 松本寿行                       | 全8回(第1・2弾)<br>/ 10月~1月 | 30 | 第1弾 15<br>第2弾 24 |
| 歌で健康力UP<br>/ 講師: 寄藤 明子                     | 全4回<br>/ 12月~1月        | 20 | 14               |