

## 令和5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 ／11月～12月	15	15
植物寄せ植え ／日本ハンギングバスケット協会 公認講師：竹下重光、岩本真美	全3回 ／11月	10	6
筆ペン習字 ／「トライあい・松本」 講師：斉藤厚子	全3回 ／10月～11月	15	7
スマホ教室 ／松本地域シルバー人材センター ICT事業部 中島光晴	全2回 ／11月	15	17
籐の籠づくり ／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	全3回 ／11月～12月	10	3
薬膳料理教室 ／薬膳ライフカウンセラー 薬剤師 中垣英美	全2回 ／10月～11月	10	14
健康体操 ／体育学士 松本寿行	全8回 ／11月～2月	30	12
歌で健康力UP ／生涯学習音楽指導員 木次由美子	全4回 ／12月～2月	15	23