

# R4 年度

初心者  
大歓迎!

いつでも  
申込OK!

# ちぎい絵講座

見学  
可能

高齢者の皆さんの生きがいと健康づくりを目的とした趣味講座です。  
60歳以上の市内在住者であればどなたでも受講できます！  
お気軽にご参加ください。(事前申込制)



いちやなぎ やすこ  
講師：一柳 泰子  
(講師歴 13 年)

和紙を手でちぎり、幾重にも重ねながら作品を仕上げます。指先や目にも刺激を与え、認知症予防にも役立つと言われてます。どなたでも、コツさえ覚えればすぐに上達します。一緒にちぎり絵を楽しみませんか？お待ちしております！

実施日	木曜日 9:30~11:30 (2時間)
受講料	1回 200円 (材料費別途)
場 所	高田西趣味の家 (大貫 2-3-23)
定 員	25名 ※先着順



## 【受講生の声】

・たまたま一緒に通い始めた仲間と仲良くなって、おしゃべりしながら楽しく活動しています。

・手先を使うので、ボケ防止になります！

・好きな題材をマイペースで作っています。手頃に始められるのも魅力！

見学・申込に関するお問合せ

上越市高齢者支援課 ☎ 025-520-5708 (平日 8:30~17:15)