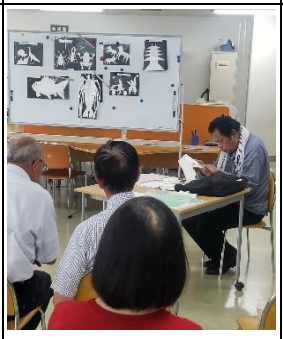
令和 8 年度プラチナサロン活動記録一覧表（4 月～9 月）　　企画・運営/プラチナサポーターズ松本

日付	記録写真	参加者の感想	講師
4/9 参加 18 人		「出張！体験運動指導」 今回の講座で、今の自分の筋力や柔軟性を知る貴重な機会を得ました。スポーツクラブの指導員からは、健康寿命を延ばすには筋力の維持が欠かせないことを教えられ、簡単にできて効果のある運動も幾つか指導して頂きました。講座を通じて「何時までも他人の手を借りずに自立していくためには、運動の継続が不可欠」との理解を深めることができました。	松本市保険課 ＜出前講座＞
5/14 参加 17 人		「野鳥＆山菜観察 in 田溝池」 この観察会は、毎年新緑時の恒例のもので、一般参加者も多く人気の講座です。今回は場所を変え、松本市岡田にある田溝池周辺を散策しました。 山菜で確認できたのはアサツキ、ナンテンハギ、ミツバなど約 30 種です。また、野鳥も約 20 種を確認できました。	上條　恒嗣さん ＜プラチナサポーターズ松本＞
6/11 参加 24 人		「チンチン電車沿線歴史散歩⑭」 薄川西岸（石井橋～逢初橋）の明治末から令和の現在に至る歴史的歩みを①筑摩小学校、相澤病院、県蚕糸業関連施設の新・旧②地区等で大事に祀られている小さな社③道路拡張で変貌をとげた逢初町を歩いて巡りました。	臼井　光裕さん ＜プラチナサポーターズ松本＞
7/9 参加 16 人		「元力士市議が語る　～角界で過ごした日々～」 講師が角界で過ごした１０年間の様々な相撲体験（相撲部屋の一日のスケジュール、制度やしきたり等）を教えていただき、今後の講師の夢や目標（相撲部屋の合宿誘致活動、地元での相撲の普及活動等）について、スライド写真を交えながら、楽しく語っていただきました。	元力士 現松本市議会議員 宇留賀　響さん
8/20 参加 11 人		「切り絵に愉しむ」 参加者が望んだ作品を頭の中で構想を練りながら、ハサミを使って一瞬にして仕上げていただきました。紙質はスケッチブックが丁度良いそうで、一枚一枚切り取っては作品になっていく様子を間近に見ることができとても面白かったです。「何物も観察することが大好き」と語る講師の人柄が作品に出ており感動しました。	浅香　吉司さん
9/10 参加 19 人		「金融被害にあわないために」 金融被害の大きさと特殊詐欺の多さに驚かされ、その巧妙な手口の事例対と対策の説明には皆さん熱心に耳を傾けていました。後半は、セカンドライフの生活設計や見直しをする上で知っておきたい基本的で重要な内容が盛りだくさん詰まっていました。改めて「大切なお金を無駄にすることなく、豊かな老後に繋げていければ。」と思いを持ったサロンでした。	財務省 関東財務局長野財務事務所 理財課・総務課職員