参加者募集！

大人のクラフト教室

新たな自分を発見

ものづくりや創作活動で健康づくり！

新たな仲間づくりのきっかけになるかも！

自分でも気づかなかった一面に出会えるかも！？

2025年11月からスタート！

はしもと総合診療クリニックが運営する地域活動団体「ちぃちかけん」が主催する本プログラムは、これまでの活動を通じて得た経験を基に、「園芸」と「木工」を通じた健康づくりプログラムを提供します。内容は理学療法士、園芸療法士が考案したものです。ぜひこの機会に趣味やものづくりを通じた健康づくりをご体験ください。

園芸

園芸を通じた創作活動

- 寄せ植え
- 押し花など

木工

ものづくりにチャレンジ！

- プランター
- 巣箱
- ベンチなど

健康チェック

健康づくりのチェック！

- インボディ
- アンケート
- 体力チェックなど

ちぃちかけんは活動理念である「地域に力と健康を」の頭文字を抜き出して生まれた言葉で、はしもと総合診療クリニック、つむぎ薬局が運営する地域活動団体です。休診日のクリニックを活用した地域住民向けイベントの開催や、市民活動センターのイベントの企画など、地域住民の皆様の健康と安心して暮らせるまちづくりのために、名張市内の様々な場所で活動しています。

本事業は、高齢者が介護予防活動を通じて自分らしく地域で暮らし続けられることを目的として、名張市役所から委託を受けて実施するものです。

主催：はしもと総合診療クリニック/ ちぃちかけん
協力：蔵持市民センター / 向井製材所

「木工」「園芸」を通して生まれるつながりで始めませんか？あなたの健康づくり！

これから新しい趣味を見つけてみたい。
「園芸」や「木工」を通して、創作の楽しさ、誰かと一緒に楽しむ時間の面白さを体験してみませんか？初めての方でも大歓迎です。

日程

第1回	11/7（金）	健康チェック / ミニプランター製作
第2回	11/21（金）	ミニプランターに寄せ植え体験
第3回	12/5 （金）	クリスマスオーナメントづくり
第4回	12/19（金）	しめ縄づくり
第5回	1/9 （金）	木工体験「巣箱製作」
第6回	1/23（金）	木工体験「ベンチ製作」
第7回	2/6 （金）	木工体験「大きなプランター製作」
第8回	2/20（金）	園芸体験「大きなプランターに寄せ植え」 修了式

時間 13:30～15:30　　**定員** 20名

参加費 無料　　**持ち物** 筆記用具・飲み物

会場 蔵持市民センター

申込みの案内

参加条件

- 名張市内在住の65歳以上の方で、原則全日程参加可能な方
- 名張、希央台、鴻之台、蔵持、川西、梅が丘にお住いの方

※地域外の方の参加をご希望の場合、事務局までご相談ください。

申込期間 **9/29（月）～10/31（金）**まで

注意事項

- プログラム内容は、予告なく変更となる場合があります。
- プログラム内は、記録用として写真撮影を行います。
  撮影したデータは報告書に掲載したり、広報で使用することがあります。

お問い合わせ・申込み

電話にてお申込み下さい。

※いただいた個人情報は本事業に関する連絡以外には使用いたしません。

070-4308-0959

（ちぃちかけん事務局）

9:00～17:00（土日祝除く）

講師

水谷 祐哉 さん

はしもと総合診療クリニックのリンクワーカーとして「ちぃちかけん」の運営をおこない、名張市内の様々な地域で活動。理学療法士として健康づくりにも携わる。

奥田 由味子 さん

園芸療法士。
ワイヤークラフト作家。
高齢者施設や病院、デイケアなどで園芸療法を実践。植物による癒しとケアを提供する活動を実践されている。

橋本 宜久さん

名張市在住の一級建築士。
蔵持市民センターの木工サークル「ころころクラブ」でも活動されている。本プログラムの木工作品の設計などを担当。

名張市一般介護予防事業

名張、鴻之台・希央台、蔵持、川西・梅が丘に在住の65歳以上の方へ

元気になる! FLAT BASEの 趣味の日

参加費 無料!

10月START!

スケジュールは裏面へ

趣味プログラム体験

気軽に楽しめる趣味プログラムを8つご用意しました。
全部の回にご参加でも、気になる回だけでも大歓迎!

＋

健康の話

暮らしの中で取り入れられる
健康習慣を知ろう

希望者に!

体力測定

理学療法士と楽しみながら
健康チェック

さらに! **参加ポイント貯めてプレゼント!**

ポイントを貯めると町の商品と交換できます。

8つの趣味プログラム

- 俳句
- カードゲーム
- コーヒー
- 手芸
- 手巻き寿司
- 和菓子とお茶
- 米粉のおやつ
- 木工手遊び

健康の話と体力測定をします!

かわべ もえ

理学療法士
FLAT BASE店番会員

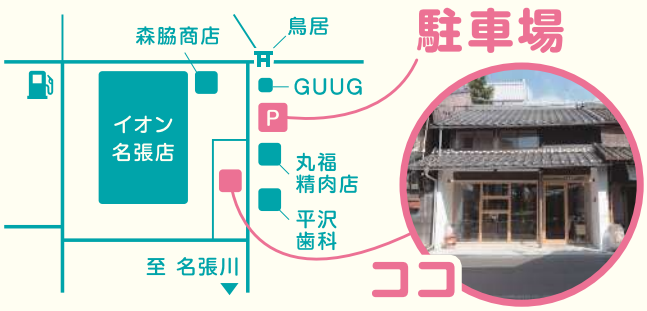
お申し込み方法

右記のQRコード、または下記の
電話番号にてお申し込みください。

☎080-7844-5175

会場マップ

名張市元町433-8



FLAT BASE

一般社団法人 つなぐ

[所在地] 名張市元町433-8 FLAT BASE
[tel] 080-7844-5175 [e-mail] nabarimachiws@gmail.com

本事業は、高齢者が介護予防活動を通じて自分らしく地域で暮らし続けられることを目的として、名張市役所から委託を受けて実施するものです。

元気になる！ 8つのプログラム

定員 各15名

単発のご参加も大歓迎です！
お申し込み随時受付中

01 俳句ゲーム

名張の小学校でも使われている俳句のカードゲームです!簡単なことば遊びをしながら、頭を柔らかく、リフレッシュしませんか?俳句初心者の方でも安心してご参加いただけます!

持ち物　メガネ（必要な方のみ）

10/日 5
10:00-12:00
担当 森永 侑樹

健康の話 今注目のフレイルって何?

02 ちくちく会

糸と針でちくちく手芸♡来年の干支・馬の刺繍を楽しみ、完成品はおうちに飾れる作品に♪好きな手仕事持ち寄りもOK。おしゃべりしながら穏やかな時間を過ごしましょう。

持ち物　メガネ（必要な方のみ）

10/火 21
13:00-15:00
担当 井上 友海

健康の話 筋肉は貯金だ!

03 コーヒー好き集まれ！

数種類のコーヒーを飲み比べながら、美味しい淹れ方を体験できるイベントです。ハンドドリップで丁寧に淹れて、美味しいコーヒーを囲んで、みんなで交流を深めましょう!

11/日 9
10:00-12:00
担当 岩本 真歩

健康の話 家にこもると危険!?

04 地元野菜と伊賀米手巻き寿司の日

近所で採れた野菜や伊賀米を使った手巻き寿司を作って食べます。野菜を育てている方は是非持ってきてください。梅沢木材工芸社の職人さんが作った飯台やまな板を使います。

11/土 22
12:00-14:00
担当 福地 康弘

健康の話 歩く速さで健康寿命が変わる!?

05 CLUE CARD 介護を楽しく学ぶ

『介護』というテーマを自分事に考える事が出来るカードゲームです。価値観は十人十色！家族や地域の方と共有したり、自分の価値観を知る事が出来、誰でも楽しく学べます。

持ち物　筆記用具

12/日 7
10:00-12:00
担当 船橋 優香

健康の話 心が折れると老ける!?

06 米粉のおやつ時間

米粉のおやつ食べた事ありますか?3種類のおやつを少しづつ用意します♡甘さ控えめで素朴な味、身体想いの米粉のおやつを食べながら、ゆるりとお話しましょう!

持ち物　飲み物もご用意しますが必要な方はご持参ください

12/月 15
14:00-16:00
担当 森田 真悠

健康の話 元気な100歳の秘密とは!?

07 和菓子好き集まれ！

日本あんこ協会あんバサダーのかのです。季節の和菓子を食べて、抹茶を飲む会です。きっと、おいしい、たのしい、うれしい、しあわせな気持ちに。ぜひお気軽にご参加ください。

持ち物　抹茶椀や道具がある方はお持ちいただいてもOK!

1/木 22
13:00-15:00
担当 杉田 香乃

健康の話 その食事、老けるかも!?

08 まちの図工室がやってくる！ ものづくり体験

木のチップを擦って、ぴたっとくっつく不思議な木工体験！世界にひとつのお気に入りを生み出しましょう。手を動かすたびにワクワクが広がる、つくる楽しさを体験できます。

「すって ぴたっと ひらめいて てとて」

2/月 2
10:00-12:00
担当 山口 貴一

健康の話 続ける人は若返る!?

<<名張市一般介護予防事業>>

本事業は、高齢者が介護予防活動を通して自分らしく地域で暮らし続けられることを目的として、名張市役所から委託を受けて実施するものです。

参加費無料

健康ボウリング レクリエーション

HOS NABARI

名張市希央台1-51　TEL:0595-64-3333

お申し込みは、お電話でお願い致します

（実施日時）

毎週木曜10時30分～12時

11月6日、13日、20日、27日

12月4日、11日、18日、25日

（全8回）

（参加条件）

名張、希央台、鴻之台、蔵持、川西・梅が丘に在住の65歳以上の方