

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！簡単なことは遊びをしながら、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)

10/5

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)

10/21

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！

11/9

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。

11/22

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

12/7

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、ゆと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

12/15

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、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 抹茶碗や道具がある方は
お持ちいただいてもOK!

1/22

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とて」

2/2

10:00-12:00

担当 山口 貴一

健康
の話

続ける人は若返る!?