

「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

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「ちいかけん」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。

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、梅が丘にお住まいの方

※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、広報で使うことがあります。

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

(ちいかけん事務局)

9:00～17:00 (土日祝除く)

