

「木工」「園芸」を楽しむ大人の秘密基地づくりを一緒に始めませんか？

日程（予定）

8/7	金	13:30～16:00	第1回 健康チェック（心身の健康状態をチェック！） inbodyで筋肉量のチェックも実施！ 初回オリエンテーション（参加者同士の交流など）
8/21	金	13:30～16:00	第2回 ミニプランター製作（初回） 参加者の皆さんが自宅で使うプランターを制作します。
9/4	金	13:30～16:00	（第3回）ミニプランター製作組み立てと野菜の苗植え 参加者の皆様のお宅にプランターを設置しましょう！
9/18	金	13:30～16:00	（第4回）マイ菜園の近況報告会／小物づくり
10/2	金	13:30～16:00	（第5回）マイ菜園の野菜収穫／菜園の野菜で料理教室 （簡単な浅漬けなど）
10/16	金	13:30～16:00	（最終回）最終評価 今後の活動ミーティングのご案内

活動の流れ



申込みの案内

参加条件

- ・ 名張市内在住の65歳以上の方
- ・ 全日程の内半分以上参加可能な方
- ・ 対象地域は問いません。

参加費（保険代）

¥1,000

当日会場にてお支払い下さい。（現金のみ）

申込期間

7/1（水）～7/31（金）

※定員になり次第申し込みは終了予定。

会場

蔵持市民センター

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）



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。