

たくら
共に企もう。あの頃のワクワクを、もう一度。

参加者
募集！



大人の 秘密基地

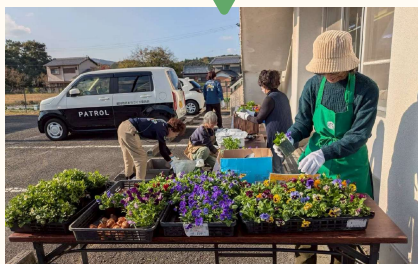
はしもと総合診療クリニックが運営する地域活動団体「ちいちかけん」が主催する本プログラムは、これまでの活動を通じて得た経験を基に、「木工」などモノづくりを通じた健康づくりプログラムを提供してきました。R8年度は「木工」に加え「園芸」活動も楽しむプログラムを企画しました。内容は理学療法士、園芸療法士が考案したものです。ぜひこの機会に興味やものづくりを通じた健康づくりをご体験ください。

チャレンジに年齢は
関係ない！



園芸も木工もこれまでに挑戦したことがなくても大丈夫。
チャレンジに年齢は関係ありません。
ぜひ一緒にチャレンジしましょう！

育てる喜びを参加者
でシェアしよう！



園芸で育てた野菜や花は参加者のみな
で分け合って楽しめます。
上手にできた人も、少しくまうかなな
った人もみんな一緒に楽しみましょう。

誰かと一緒に
最初の一步



園芸は一人で始めることも多いですが、この教室では仲間と一緒に学びながら楽しむことができます。
最初の一步、一緒に始めませんか？

健康づくりにおいて、運動だけが全てではありません。
趣味を楽しむこと、仲間と交流すること、自分の役割を持つことは、介護予防につながる大切な要素です。
木工や園芸などの創作活動には、手先や身体を使うことによる身体機能の維持だけでなく、生きがいや社会参加を促進する効果があることが知られています。
この教室では、「楽しいから続けられる」を大切にしながら、皆さんの健康づくりを応援します。



企画
運営



ちい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。



水谷 祐哉

はしもと総合診療クリニック
リンクワーカー / 理学療法士

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 / ちいちかけん
協力：蔵持市民センター / 合資会社向井製材所