

リースづくりと運動教室



日時 **12/24 (火)** 10:00-12:00
14:00-16:00

場所 **名張市立図書館**

プロジェクト
最新情報はSNSをチェック



午前 10:00→12:00
図書館2F

要申込
定員
20名
先着順

午後 14:00→16:00
図書館1F
(グループミーティング室)

要申込
各回
5組
先着順

1. 近くの公園をウォーキング 10:00-10:40頃

参加者のそれぞれのペースに合わせて、平尾山カルチャーパーク(約400m)を歩きます。健康に不安な方も理学療法士など医療福祉専門職がサポートします♪

持ち物

- 履きなれた運動靴
- 飲み物
- 杖など (普段使用している場合)

※悪天候の場合、内容は変更となります。

2. お正月用リースづくり 10:40-12:00

ちいちかけん園芸部顧問の奥田由味子先生と一緒にリース作りを楽しみましょう。リース制作に必要な材料は準備しますが、お好みで付けたい物などは持参して下さっても結構です。

注意点 材料費は無料を予定していますが、材料の仕入れの都合等で少額の手料費が必要な場合があります。(必要な場合、300円程度を想定)

親子で参加OK♪

お正月用リース作り

ちいちかけん園芸部メンバーと一緒にリース作りを楽しみませんか?参加申し込みの上、ご予約の時間に会場にお越しください。

開催時間

- ①14:00-15:00 (定員5組)
- ②15:00-16:00 (定員5組)

注意点 材料費は無料を予定していますが、材料の仕入れの都合等で少額の手料費が必要な場合があります。(必要な場合、300円程度を想定)

親子で参加OK♪

3. インボディ計測・相談会

ご希望の方には、in Bodyによる健康チェックや個別健康相談会を実施します。
※診察とは異なるため、内容によってはお答えし兼ねる場合もございます。

In Body健康チェック & なんでも相談

「病院で相談するほどではないかもしれないけど、ちょっと相談したいこと」はもちろん、特に相談ゴトがなくてもお気軽にお立ち寄りください。ちいちかけんメンバー、まちの保健室スタッフ、行政保健師さんが対応いたします。
※スタッフは開催日や時間帯によって異なります。ご了承下さい。
※混雑状況によっては、お待ち頂く場合がございます。また、内容によってお答えし兼ねる場合がございます。

申込不要

参加申込み方法

名張地区まちの保健室へお電話にてお申込み下さい。
☎ **0595-63-5699** (受付時間) 平日8:30-17:00)

下記の内容をお伝えください。

- 参加者のお名前
- 参加内容
- 参加人数
- 連絡先
- 参加希望時間(午前/14:00- / 15:00-)

図書館健康づくりプロジェクトについて

ちいちかけんは「地域に力と健康を」をキャッチフレーズに、はしもと総合診療クリニックをはじめ、活動の趣旨に賛同した医療専門職を中心とした地域活動団体です。図書館健康づくりプロジェクトはちいちかけんと名張市立図書館と共催事業です。

問い合わせ

☎ 070-4308-0959 (ちいちかけん事務局)
✉ chiichikaken@gmail.com

名張地区まちの保健室
☎ **0595-63-5699**
(受付時間) 平日8:30-17:00)