



図書館で健康相談

2026

年間スケジュール

利用
無料



開催内容は天候などの影響により変更となる可能性があります。
教室の詳細な情報は、毎月館内に掲示しております。

in body
DAY



体組成計「inbody」で健康
チェックしてみませんか？

1/	13	11:30
5	12	↓
10/	13	12:00

認知症カフェ **DAY**

認知症カフェは、認知症のある方やご家族、地域の方が集い、安心しておしゃべりできる場です。専門家もいますが、相談しなくても、参加しなくても大丈夫。ふらっと立ち寄れる場所です。



1月	13	10:00-11:30	名張郷土カルタ大会 in body DAY
2月	10	10:00-12:00	太極拳体験とボードゲーム
3月	10	10:00-12:00	認知症カフェDAY
4月	14	10:00-12:00	お花見ウォーキング
5月	12	10:00-11:30	町探検ウォーキング in body DAY
6月	9	10:00-12:00	認知症カフェDAY
7月	14	10:00-12:00	ミニ夏祭りを楽しもう！
8月	休		
9月	8	10:00-12:00	ミニ運動会を楽しもう！
10月	13	10:00-11:30	体力測定会 in body DAY
11月	10	10:00-12:00	認知症カフェDAY
12月	8	10:00-12:00	クリスマス会



名張市立図書館
ホームページ



ちいかけん
Instagram



問い合わせ先

本プロジェクトに関する問い合わせにつきましては、下記連絡先までお問い合わせください。

070-4308-0959

(受付時間) 平日8:30-17:00)



名張地区まちの保健室

0595-63-5699

(受付時間) 平日8:30-17:00)

