

名張、鴻之台・希央台、蔵持、川西・梅が丘に在住の**65歳以上**の方へ

元気になる！ FLAT BASEの 趣味の日

参加費 無料！

10月START!

スケジュールは裏面へ

趣味プログラム体験

気軽に楽しめる趣味プログラムを8つご用意しました。
全部の回にご参加でも、気になる回だけでも大歓迎！

健康の話

暮らしの中で取り入れられる
健康習慣を知ろう

希望者に！

体力測定

理学療法士と楽しみながら
健康チェック

さらに！

参加ポイント貯めてプレゼント！

ポイントを貯めると町の商品と交換できます。

≧ 8つの趣味プログラム ≦

俳句

カード
ゲーム

コーヒー

手芸

手巻き
寿司

和菓子
とお茶

米粉の
おやつ

木工
手遊び

健康の話と体力測定をします！

かわべ もえ

理学療法士
FLAT BASE店番会員



お申し込み方法

右記のQRコード、または下記の
電話番号にてお申し込みください。

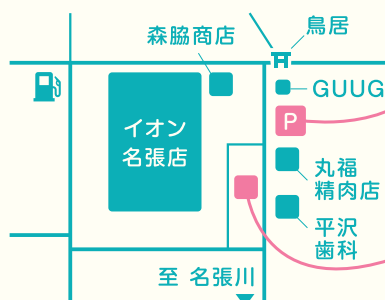
☎080-7844-5175



会場マップ

名張市元町433-8

駐車場



FLAT BASE

一般社団法人 つなぐ

〔所在地〕名張市元町433-8 FLAT BASE

〔tel〕080-7844-5175 〔e-mail〕nabarimachiws@gmail.com

元気になる！

8つの プログラム

定員 各15名

単発のご参加也大歓迎です！
お申し込み随時受付中

01

俳句ゲーム

名張の小学校でも使われている俳句のカードゲームです！簡単なことば遊びをしながら、頭を柔らかく、リフレッシュしませんか？俳句初心者の方でも安心してご参加いただけます！

持ち物 メガネ(必要な方のみ)

10/5

10:00-12:00

担当 森永 侑樹

健康の話

今注目のフレイルって何？

02

ちくちく会

糸と針でちくちく手芸♡来年の干支・馬の刺繍を楽しみ、完成品はおうちに飾れる作品に♪好きな手仕事持ち寄りもOK。おしゃべりしながら穏やかな時間を過ごしましょう。

持ち物 メガネ(必要な方のみ)

10/21

13:00-15:00

担当 井上 友海

健康の話

筋肉は貯金だ！

03

コーヒー好き 集まれ！

数種類のコーヒーを飲み比べながら、美味しい淹れ方を体験できるイベントです。ハンドドリップで丁寧に淹れて、美味しいコーヒーを囲んで、みんなで交流を深めましょう！

11/9

10:00-12:00

担当 岩本 真歩



健康の話

家にこもると危険!?

04

地元野菜と伊賀米 手巻き寿司の日

近所で採れた野菜や伊賀米を使った手巻き寿司を作って食べます。野菜を育てている方は是非持ってきてください。梅沢木材工芸社の職人さんが作った飯台やまな板を使います。

11/22

12:00-14:00

担当 福地 康弘



健康の話

歩く速さで健康寿命が変わる!?

05

CLUE CARD 介護を楽しく学ぶ

『介護』というテーマを自分事に考える事が出来るカードゲームです。価値観は十人十色！家族や地域の方と共有したり、自分の価値観を知る事が出来、誰でも楽しく学べます。

持ち物 筆記用具

12/7

10:00-12:00

担当 船橋 優香



健康の話

心が折れると老ける!?

06

米粉の おやつ時間

米粉のおやつ食べた事ありますか？3種類のおやつを少しづつ用意します♡甘さ控えめで素朴な味、身体想いの米粉のおやつを食べながら、ゆるりとお話ししましょう！

持ち物 飲み物もご用意しますが
必要な方はご持参ください

12/15

14:00-16:00

担当 森田 真悠



健康の話

元気な100歳の秘密とは!?

07

和菓子好き 集まれ！

日本あんこ協会あんバサダーのかのです。季節の和菓子を食べて、抹茶を飲む会です。きつと、おいしい、たのしい、うれしい、しあわせな気持ちに。ぜひお気軽にご参加ください。

持ち物 抹茶碗や道具がある方は
お持ちいただいてもOK!

1/22

13:00-15:00

担当 杉田 香乃



健康の話

その食事、老けるかも!?

08

まちの図工室がやってくる！

ものづくり体験

木のチップを擦って、ぴたっとくっつく不思議な木工体験！世界にひとつのお気に入りを生み出しましょう。手を動かすたびにワクワクが広がる、つくる楽しさを体験できます。

「すってぴたっとひらめいてとて」

2/2

10:00-12:00

担当 山口 貴一



健康の話

続ける人は若返る!?