

自主グループ  
活動体験講座

# みんなで まち歩き体験コース

参加無料 全7回

地域の自然や歴史巡り、食べ歩きなど興味のあるテーマにもとづき、「川崎のまち」を仲間と一緒に歩きましょう。健康度がアップするだけでなく、自分たちの住んでいる「まち」の魅力再発見と新しい仲間づくりに役立ちます。

実施  
時期

〈座学&ウォーキング実践〉10/18(水)・25(水)・11/15(水)・29(水)

〈参加者のみでウォーキング実践〉11/1(水)・8(水)・22(水)

開場:13:15~ 講座:13:30~16:30

会場

福祉パルたかつ(てくのかわさき3階)  
川崎市高津区溝口1-6-10

講師

●風間 弘美 先生  
一般社団法人  
セカンドライフファクトリー  
コーディネーター



●セントラルスポーツ株式会社  
介護予防運動指導員



座学 + ウォーキング (実践)	1日目 10/18(水)	2日目 10/25(水)	3日目 11/15(水)	4日目 11/29(水)
	オリエンテーション 介護予防概論	プログラム説明 (まち歩きのメリット)	プログラム説明 (まち歩きの実際)	プログラム説明 (活動継続のテクニック)
	グループワーク ウォーキング	ウォーキング グループワーク	ウォーキング グループワーク	ウォーキング グループワーク
ウォーキング (実践)	1日目 11/1(水)	2日目 11/8(水)	3日目 11/22(水)	
	参加者のみでウォーキング体験			

【参加条件・対象】 ●地域で介護予防活動や、仲間づくりを推進していくことに関心のある方  
●原則として、全7日間参加できる方

申込期間 9月15日(金)~10月6日(金)まで 定員 先着15名(予定)〈参加費無料〉

申込方法 下記申込先に電話またはFAXにてお申込みください。 ※電話受付優先となります。  
住所、氏名、電話番号をお伝えください。

申込先・お問合せ 川崎市健康福祉局 高齢者在宅サービス課 川崎市川崎区宮本町1番地

TEL:044-200-2638 / FAX:044-200-3926