

自主グループ活動体験講座

9/20

〈金曜日〉

申込開始

まち歩き

体験コース

全7回〈参加無料〉

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。

日時 座学&ウォーキング

10/9・23・11/6・20 水

参加者のみで行うウォーキング体験

10/16・30・11/13 水

開場 各日13:15～ 講座 各日13:30～16:30

定員 15名程度

対象 ●ウォーキングを通じた健康づくりや、仲間づくりに関心のある方
●原則として、全7日間参加できる方

講師 ●風間 弘美(かざま ひろみ)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



会場 福祉パルなかはら 研修室

川崎市中原区今井上町1-34 和田ビル1階
JR南武線・東急東横線「武蔵小杉駅」より
徒歩10分



福祉パル
なかはら

●セントラルスポーツ株式会社
介護予防運動指導員



スケジュール内容	①日目 10/9(水)	②日目 10/23(水)	③日目 11/6(水)	④日目 11/20(水)
	座学 & ウォーキング	オリエンテーション 介護予防概論 グループワーク ウォーキング	レクチャー (まち歩きのメリット) ウォーキング グループワーク	レクチャー (まち歩きの実際) ウォーキング グループワーク
ウォーキング (実践)	①日目 10/16(水) ②日目 10/30(水) ③日目 11/13(水)			
	参加者のみで行うウォーキング体験			

申し込みについて

申込期間 9/20(金)～10/1(火)まで 定員 先着15名程度〈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(先着順)。
住所、氏名、電話番号をお伝えください。※電話受付優先となります。

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