

自主グループ活動体験講座

日帰り旅 倶楽部 体験コース

全4回〈参加無料〉

仲間と一緒に日帰り旅行をしてリフレッシュしよう！
計画力を鍛えることで
認知機能の維持改善もはかります。

10/15

〈火曜日〉

申込開始



講座の 特徴

日帰り旅についてのグループワークを2日間行ったあと、
3日目には実際に日帰り旅の体験を行うプログラムです！
講座受講後も、参加者の皆様に自主的に企画して月1回程度の日帰り旅を実践しましょう。

日時

座学

11/8・15・29 金

日帰り旅体験

11/22 金 (予定)

開場 各日13:45～ 講座 各日14:00～16:00

※11/22(金)は日帰り旅を行う予定のため、時間・場所が異なります。

会場

川崎市生活文化会館

てくのかわさき 第5研修室

神奈川県川崎市高津区溝口1-6-10

JR南武線「武蔵溝ノ口駅」北口、

東急田園都市線「溝の口駅」より 徒歩5分

定員

15名程度

対象

- 日帰り旅を通じた仲間づくりに関心のある方
- 原則として、全4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

- セントラルスポーツ株式会社 介護予防運動指導員



会場MAP



てくのかわさき

スケジュール・内容

①日目 11/8(金)

座学

- ・オリエンテーション
- ・認知症予防と計画力
- ・日帰り旅の魅力と楽しみ方

グループワーク

②日目 11/15(金)

座学

- ・日帰り旅プランの作成
- ・旅で疲れない体力づくり

グループワーク

③日目 11/22(金)

- ・日帰り旅の実践
※現地集合、現地解散
時間・行先については
講座2日目に決める予定です。

④日目 11/29(金)

座学

- ・日帰り旅の振り返り
- ・今後の計画の検討

グループワーク

■申し込みについて

申込期間 10/15(火)～10/31(木)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



Colors, Future!
いろいろって、未来。

川崎市