

人生100年時代を
仲間と楽しく♪

自主グループ活動体験講座

まち歩き 体験コース

全7回〈参加無料〉

9/22

〈月曜日〉

申込開始

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はなく、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。また、まち歩きで役立つスマートフォンの便利機能やアプリもレクチャーします！



日時

グループワーク&ウォーキング

10/17・31・11/14・28 金

参加者のみで行うウォーキングイベント

10/24・11/7・21 金

(時間) 各日13:30~16:30

会場

てくのかわさき 第5研修室

川崎市高津区溝口1丁目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

会場MAP



てくのかわさき

定員

15名程度 ※先着順

対象

- ウォーキングを通じた健康づくりや、仲間づくり、スマートフォンの活用に関心のある方
- 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



- 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

グループワーク
&
ウォーキング

①日目10/17(金)

- ・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

③日目10/31(金)

- ・まち歩きのメリット
- ・まち歩きで使えるスマートフォン活用術

ウォーキング

グループワーク

⑤日目11/14(金)

- ・まち歩きの実際

ウォーキング

グループワーク

⑦日目11/28(金)

- ・活動継続のテクニック

ウォーキング

グループワーク

ウォーキング
(実践)

②日目10/24(金)

④日目11/7(金)

⑥日目11/21(金)

参加者のみで行うウォーキングイベント

申込期間

9/22 月 ~ 10/2 木 まで

※先着順、定員に達し次第、締め切りとなります。

申込方法

①電話 [受付時間: 土日祝日を除く8:30~17:00]

044-200-2638

住所、氏名、電話番号をお伝えください

②FAX ※電話受付優先となります。

044-200-3926

住所、氏名、電話番号を記載して送付

お問合せ・申込先

川崎市健康福祉局 高齢者在宅サービス課 TEL:044-200-2638 / FAX:044-200-3926



Colors, Future!

いろいろって、未来。

川崎市