

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 全6回《参加無料》

日帰り旅倶楽部 体験コース

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。

10/1

〈水曜日〉

申込開始

講座の特徴



日帰り旅についてのレクチャーを受け、グループワークを行った後、

実際に日帰り旅の体験を2回行うプログラムです！

また、旅行で使える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！

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

グループワーク

10/29・11/5・26・12/10 水

日帰り旅実施日

11/19・12/3 水 ※時間や行き先等の詳細は
講座中に決定します。
(開場) 各日13:45～ (グループワーク) 各日14:00～16:00

定員

20名程度 ※先着順

対象

- 日帰り旅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6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
- 植木圭二先生 旅のチカラ研究所所長



グループワーク会場

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

※11/12(水)は実施しません。

JR南武線・東急東横線
「武蔵小杉駅」より徒歩10分



スケジュール・内容

グループ
ワーク
&
日帰り旅の
計画

①日目10/29(水)

- ・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11/5(水)

- ・日帰り旅プランの作成
- ・旅で疲れない体力づくり
- ・旅行で使える
スマートフォン活用術

グループワーク

④日目11/26(水)

- ・日帰り旅の振り返り
- ・次回の計画の検討

グループワーク

⑥日目12/10(水)

- ・日帰り旅の振り返り
- ・今後の計画の検討

グループワーク

日帰り旅
実施日

③日目11/19(水)

⑤日目12/3(水)

日帰り旅の実践

申込期間

10/1 水 ～ 10/10 金 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