

2026年7月30日(木)開催!!

# たまのGoトレ 玉野競輪見学イベント 参加者募集!

外出することが、介護予防に  
「地域丸ごとデイサービス化」!!

先着 **16**名

## 募集要項

- ・65歳以上の玉野市民
- ・要介護認定を受けていない方、もしくは要支援1,2を受けた方のうち、医師から運動の制限を受けていない方
- ・先着16名（お申込みが10名に達しない場合には、中止となります）

## お申し込み方法

裏面の表に必要事項をご記載の上、郵送またはFAXにてお送りいただくか、下記連絡先までお電話くださいませ。  
※参加を希望される人数が多い場合には先着順となります。ご了承ください。

◇お申込み受付期間◇

6月1日(月)～7月16日(木)

◇申込書送付先・連絡先◇

岡山トヨタ自動車(株)特販部  
担当：梶谷・山手

〒700-0913

岡山県岡山市北区大供3丁目2-12

FAX：086-233-0636

TEL：086-233-0072

※お電話については平日9:00～18:00  
の間のみ受付可能となります。

## Goトレとは?

高齢者自身が楽しみながら外出することによって、「歩く・話す・買い物する・乗り物に乗る」などの行動を自発的に促し、心身ともに健康な状態を目指す介護予防・外出自主トレーニングプログラムです。

## プログラム概要

- プログラム開催日：2026年7月30日(木)
- 活動時間：10:30～16:00
- 参加費：無料  
※公共交通機関の交通費や外出先での昼食代等については参加者ご自身でのご負担となります。
- 持参物：水筒・帽子・日傘等、暑さ対策用品
- 集合場所：玉野市 山田市民センター  
(岡山県玉野市山田4 4 7-2)
- 活動場所：KEIRIN HOTEL10、玉野競輪場



玉野市

あなたと、わたしで。  
OKAYAMA TOYOTA

## Goトレ2つの特徴

### 1. 公共交通で移動

公共の乗り物（シーバス・シータク等）を使って、市内公共施設等へお出かけします。スタッフは同行しますが、現地での行動は自由行動になります

### 2. データの収集

外出時は、ウェアラブル端末を使用し、安全管理、健康管理、移動管理を行い、外出トレーニングの効果、おひとりおひとりの記録データを取ります。

## 当日スケジュール

- 10:45 開場・受付開始（山田市民センター）
- 11:00 趣旨説明・オリエンテーション
- 11:35 ジャンボタクシーに乗り、KEIRIN HOTEL 10へ移動
- 12:00 昼食（レストランFORQ）
- 13:10 玉野競輪場 見学など
- 14:15 バス停「岡山赤十字玉野病院」へ徒歩で移動
- 14:32 玉野 中型シーバス 東児行き に乗車
- 15:02 バス停「山田」にて降車後、山田市民センターへ徒歩で移動
- 15:10 事後アンケート
- 15:30 解散

※上記スケジュールは諸般の事情により変更になる場合があります

### お申し込み内容

記入日	令和 年 月 日		
ふりがな			
氏名			
性別	<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性 <input type="checkbox"/> その他	生年月日	大正・昭和 年 月 日
電話番号	※日中つながる電話番号をご記入ください。		
ご住所	〒 -		
病歴・投薬 (任意)	※病歴など、ご参加にあたりスタッフに伝えておきたい事項がある場合のみご記入ください。		
<b>緊急連絡先</b>			
ふりがな			続柄
氏名			
電話番号			
その他連絡事項			

<お問い合わせ先>

岡山トヨタ自動車株式会社 特販部 担当：梶谷・山手  
TEL : 086-233-0072  
m.kajitani@okayamatoyota.com