

たまのGoトレ 東児地区 参加者募集！

先着 **8** 名

外出することが、介護予防に
「地域丸ごとデイサービス化」！！



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(全4回)

- プログラム開催日：8月20日(木)、9月3日(木)
9月17日(木)、10月8日(木)
- 活動時間：10:00～15:00
※公共交通機関の都合により、30分程度前後する場合があります。
- 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 東児市民センター
(玉野市梶岡700)
- 活動場所：玉野市内公共施設・商業施設など
例) 深山公園・ショッピングモールメルカ

募集要項

- ・65歳以上かつ、東児地区在住の玉野市民
- ・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8名（お申込みが5名に達しない場合には、中止となります）
- ・原則、左記全日程にご参加可能な方



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。

お申し込み方法

以下の表に必要な事項をご記載の上、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。

◇お申し込み受付期間◇

6月9日(火)10:00～7月31日(金)18:00

◇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。

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。		
緊急連絡先			
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