

2026年10月16日(金)開催!!

たまのGoトレ 道の駅みやま公園 訪問 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



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10月16日(金)
- 活動時間：10:00～14:50
- 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
- 服装：動きやすい服装・歩きやすい靴など
- 集合場所：玉野市市役所新庁舎 1階多目的ホール
(岡山県玉野市宇野1丁目27-1)
- 活動場所：道の駅みやま公園

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、FAXもしくは郵送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◇
8月24日(月)～10月9日(金)

◇申込書送付先・連絡先◇
岡山トヨタ自動車(株)

モビリティサービスグループ
担当：梶谷・山手

〒700-0913

岡山県岡山市北区大供3丁目2-12

FAX：086-234-6346

TEL：086-233-1117

※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。



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

10:00	開場・受付開始（玉野市役所新庁舎 1階多目的ホール）
10:10	趣旨説明・オリエンテーション
10:50	シータク乗り方講座
11:25	ジャンボタクシーに乗車し、道の駅みやま公園へ移動
11:40	昼食（権太茶屋）
12:40	イギリス庭園散策・買い物等
13:40	バス停「深山公園道の駅」に集合
13:48	玉野シーバス 深山すこやか(すこやかセンター行) に乗車
14:08	バス停「玉野市役所前」にて降車後、新庁舎へ徒歩で移動
14:15	事後アンケート
14:50	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	☐ 男性 ☐ 女性 ☐ 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			

岡山トヨタ自動車株式会社 モビリティサービスグループ

担当：梶谷・山手

TEL：086-233-1117

m.kajitani@okayamatoyota.com

<お問い合わせ先>