

先着20名

参加費500円

ゴー
「Goトレ」とは、
介護予防を目的とした外出
自主トレーニングプログラ
ムになります。



しるワゴン切符で宇奈月へ行くぞ！



秋のイベントGoトレ 参加者募集



日時

9月23日 (月・祝日) 10:00-14:30

集合場所：黒部市福祉センター(黒部市金屋464-1)

対象：黒部市在住で65歳以上の方

秋のイベントGoトレに参加しませんか？

現地では集合時間まで、各自自由行動となります。

ご自身のペースで宇奈月温泉街を散策し、お食事やおしゃべりなど、お出かけプログラムを満喫しましょう。

当日は、Goトレスタッフが添乗しますので、安心してご参加いただけます。



9/17
〆切

お申込は、
福祉センター受付またはお電話で

090-5754-3888

事務局：SMART (スマート) ふくしらボ
住所：黒部市金屋464-1 (黒部市福祉センター内)



定員になり次第、
申込みを終了いた
します。

1日の流れ

集合場所：黒部市福祉センター（JA北部支店前）

10:00

黒部市福祉センター 集合

受付・オリエンテーション

Goトレ時は、ウェアラブルを使用し、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とります。



10:15

黒部市福祉センター 出発

無料送迎バスで「新黒部駅」へ移動



10:25

新黒部駅 到着、宇奈月温泉駅へ（富山地方鉄道乗車）

新黒部駅 10:43発 ⇒ 宇奈月温泉駅 11:14着



11:20

宇奈月温泉街で  Go!Le スタート

自由行動、自主トレ（滞在時間：約2時間半）

13:30

宇奈月温泉駅 集合 新黒部駅へ（富山地方鉄道乗車）

宇奈月温泉駅 13:45発 ⇒ 新黒部駅 14:09着



14:10

新黒部駅 出発

無料送迎バスで「黒部市福祉センター」へ移動



GOAL

黒部市福祉センター 到着（14:30解散予定）

体調確認・体験アンケートの記入

・参加については、完全予約制となります。参加をご希望される方は、電話または黒部市福祉センター受付まで事前にお申込みをお願いいたします。また、参加にあたり、参加費500円と参加同意書が必要となりますので、当日忘れずにご持参ください。

・イベント当日は、スタッフが添乗しますが、現地での行動は本人の責任による自由行動（ご自身でトレーニング）となります。ご理解いただいた上で、参加をご検討ください。

◎この事業は、黒部市の介護予防おでかけ移動支援事業として一般社団法人SMARTふくしラボが委託を受けて実施しています。また、国土交通省共創モデル実証プロジェクト（共創による地域交通形成支援事業）の採択を受け、進めています。

問い合わせ先

スマート
SMARTふくしラボ



090-5754-3888

（黒部市金屋464-1 黒部市福祉センター内）