



介護予防・外出自主  
トレーニングプログラム

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、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。



# フィールド ワーク プログラム INくるべ

地域での移動課題解決の取り組みを深く学び、ともに課題解決の糸口を考えていく

## 内容

今回のフィールドワークプログラムでは、富山県黒部市で展開されている介護予防と公共交通の利活用、地域活性化をハイブリットに解決していく、外出自主トレーニングプログラム「Goトレ」の取り組みについて、実際に見学と体験をします。さらに、事業設計のポイントや意図、狙い、工夫、失敗事例も含め、深く中身について学びます。

参加者の皆さんと一緒に、それぞれの地域での移動課題を取り組むにあたって、どのように事業を創発し、設計していくかをグループワークも交えて考えていくプログラムです。

## 開催日

10/4 金 - 10/5 土

【第1部】 10:30-17:30

【第2部】 9:30-12:30

## 参加費

**無料** (国土交通省「モビリティ人材育成」事業の採択を受けて実施しています。)

※宿泊費、食事代、交流会にかかる経費は各自ご負担ください。

## 対象

- ・地域で移動課題解決に関心を持つ人どなたでも
- ・Goトレ事業の導入を検討している方
- ・行政職員、社協職員、NPO、まちづくり団体、企業の方等

## 申込み

定員15名 (先着順) 応募メ切 9月24日(火)

右記の二次元コードより、お申込みください。

申込フォーム



主催 | 一般社団法人新しいひろば  
兵庫県豊岡市日高町日置38番1号

協力 | 一般社団法人SMARTふくしラボ  
株式会社ユニークピース

お問合せ

イベント事務局 SMARTふくしラボ

☎ 090-5754-3888

✉ smalab.1@smartfukushilab.org

公式H.P





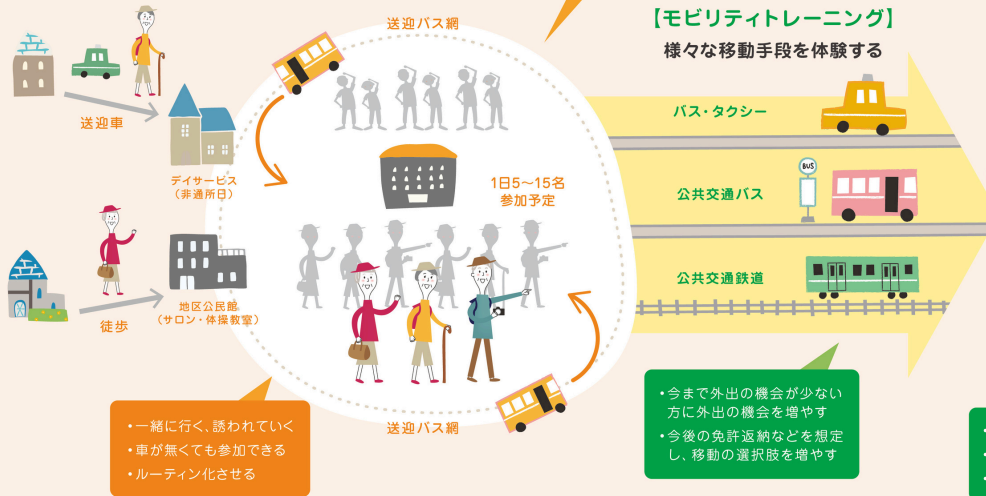
福祉の拠点に福祉の力で人を集め  
集まった人を外出させる  
外出自主トレーニングです。

【福祉センター】  
介護予防拠点・介護予防教室

・センターで新しいプログラムを体験する  
・地区のサロンと違う楽しみ

・移動手段を知る・学ぶ  
体験する  
・普段行けない場所に行く

【外出先が自主トレーニングの場所になる】  
様々な外出スポット



## Goトレプログラムの5つのポイント

- 01 自主的なトレーニングがメイン  
参加者が自主的に取り組むプログラムです。Goトレ時はウェアラブルを活用し、安全面に配慮しながら自主トレします。
- 02 様々な移動手段を身に付ける  
元来高齢者から自家用車以外の移動手段を体験し、移動できる力を身に付けておく。
- 03 地域全体を活かす  
地域にある魅力的なスポットでGoトレを行います。  
[道の駅KOKOくろべ、くろべ市民交流センター、魚の家生地、宇奈月温泉宿等]
- 04 介護予防と外出促進  
外出するという楽しみだけではなく、介護予防プログラムとして健康度(ウェルビーイング)を高めるための効果があります。
- 05 データを活用する  
集めたデータを活用し、個人には成果を、全体データで健康寿命延伸への効果を目指します。

## タイムスケジュール

### 10/4 (金)

第1部 見学・体験・ディスカッション

10:30 集合・受付  
場所：黒部市福祉センター  
(黒部市金屋464-1)

11:00 | 14:30  
Goトレ事業の見学と体験  
行き先：KOKOくろべ

16:00 | 17:30  
Goトレ事業内容説明  
会場：K-HALL  
講師：(一社) SMARTふくしらボ  
小柴 徳明、高村 千恵美



第1部終了後、18:00から交流会(会費制)を開催いたします。

### 10/5 (土)

第2部 研修会・アイデアブレスト

9:20 集合・受付  
場所：K-HALL  
(黒部市天神新444-9)

9:30 | 12:30  
移動課題解決に向けての  
事業創発、アイデアブレスト等  
講師：(株)ユニークピース  
代表取締役 池本 博則氏



12:30 終了・現地解散

プログラムの日程・内容等についてのお問い合わせは、SMARTふくしらボまでお願いいたします。

☎090-5754-3888

