

65歳以上  
シニア限定

ちょっとおためし♪

瀬戸市高齢者移動支援事業

# 東明やまいきツアー

「やまいき」とは、瀬戸弁で「慰安旅行」  
「ちょっとしたおでかけ」を意味します。  
普段車を持っていない方・最近外出機会が減ってしまった方  
一緒にちょっとした「やまいき」を楽しみませんか？



開催日時

3月9日(水)  
13:00～15:40

## 会場

### 東明公民館

瀬戸市西拝戸町16番地の3



希望者は  
**先着8名**まで  
ご自宅まで送迎します。  
くわしくは裏面を  
ご覧ください。

## 募集内容

### 対象者

東明連区在住の**65歳以上**の方

※医師に運動を禁止されていない方

### 参加費

**500円**

(受講料・コーヒー代を含む)

### 定員

**20名(先着)** ※自宅までの送迎は  
先着8名です。

## 申し込み

☎82-8024  
(東明公民館)

### 申込期間

2月21日(月)～2月28日(月) 10～16時※土日祝は除く

### 申し込み方法

**東明公民館**にお電話にて申し込みください。

なお、申込時には次の事項についてお伝えください。

- ①氏名②住所③連絡先④緊急連絡先
- ⑤送迎の希望について

当日のスケジュールは  
裏面をご覧ください

主催 瀬戸市(瀬戸市高齢者移動支援検討会議)

問い合わせ先:0561-88-2626(瀬戸市役所高齢者福祉課)

## スケジュール

時間	内容
13:00 ～13:30	移動（参加者の自宅から順次お迎えに伺います） ※移動支援を利用されない方は 東明公民館に直接集合してください。
13:30 ～14:10	<b>知ってるつむりのストレッチ講座</b> 正しいストレッチ方法を学んで、いつまでも健康に！  講師：名古屋大学 総合体育センター水野貴正先生 ※室内用靴を持参ください
14:10 ～15:10	<b>セ〇コーヒー</b> 提供の スペシャルティコーヒーを堪能！   
15:10 ～15:40	移動（自宅まで順次お送りします） ※移動支援事業を利用しない参加者は 東明公民館で解散となります。

## 送迎について

移動支援として、**自宅まで送迎**いたします。  
希望される場合は申込時に、受付までお伝えください。  
※お迎えの時間の目安については、参加者が確定次第ご連絡いたします。

送迎を希望されない場合は  
13時30分までに**東明公民館**まで気を付けてお越しください

## 高齢者移動支援とは

瀬戸市では、高齢者の「移動」を支援することで外出を促進し、楽しみながら介護予防に繋げることを目的として実施しています。  
令和3年度は**道泉連区**、**東明連区**をモデル地区とし、お試しツアーを開催しています。

## 運行・企画

## 特定非営利活動法人瀬戸地域福祉を考える会まごころ

～瀬戸市高齢者移動支援事業は、東明連区のみなさまにご協力いただき推進しています～