



生き生き相談センター

2019年夏前セミナー

普段車の運転が多く、体力に不安がある方へ



# バス等を使って元気!

体調も体力も良くなるバスの乗り方教室

## 家族にとっても安心

参加者の声

- ・心配していたよりもスムーズに乗り降りができ、これからの生活にまた1つ楽しみが増えました。(80代男性)
- ・バスは利用したことがなかったのですが、経験を積みば年配者にはゆったりした時間になり、楽しむこともできると思いました。(80代女性)
- ・こんなにわかる研修はよかった。スムーズに公共交通機関を活用していきたいです。(70代女性)
- ・よい経験になりました。(70代女性)

体調管理

連絡方法

歩き方



### 公共交通機関(バス)を使った健康づくりと交流

1回目：4月14日(日)  
13:00 ~ 16:00

2回目：5月19日(日)  
13:00 ~ 16:00

2回とも、アオッサ6階 \*駐車場はありません。  
(福井駅東口徒歩1分 福井市手寄1丁目4-1 福井市地域交流プラザ)

先着  
20名様

参加者募集

セミナー2日間とも参加できる方で、30分以上歩行できる方で、  
医師から運動を止められていない方  
普段車の運転が多い65歳以上の方やご本人を見守られている家族、スタッフ、関係者

参加費

1回参加費 1,000円、資料代 500円(資料、看護師による付き添い、体力測定結果を含む)  
2回目の参加には、交通費実費含む(200円程度)

申し込み方法



電話・裏面のFAX参加申込書にて3月31日まで  
電話・ファックスとも、0776-23-8090または  
左のQRコードにて、お名前、住所、電話番号、生年月日、体調、  
普段の交通機関の利用状況等をお伝えください。

参加者の決定

参加者へご連絡いたします。

【協賛】京福バス、株式会社丸仁(日本反射板普及協会)  
まちづくり福井(株)(すまいるバス)

【後援】福井県、あわら市、鯖江市長寿福祉課(鯖江市包括支援センター)、越前町健康福祉課、福井大学附属病院(神経内科)、福井大学工学部建築・都市環境工学部、福井県済生会病院、財団医療法人中村病院(越前市)

【連絡先】

生き生き相談センター 担当：松村  
住所：福井市和田中1-1518-101  
電話・FAX：0776-23-8090  
ホームページ：https://iki-iki.net/  
メール：matsu@iki-iki.net

# FAX参加申込書(1名分)0776-23-8090

1人ずつ、お申し込みください。

電話の場合は17:00～20:00におかけください。それ以外ではお受けできません。

## 体調も体力も良くするバス等の乗り方教室

(4月14日、5月19日の13:00～16:00、アオッサ6階)

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| お名前・性別                          | (男・女)<br>65歳以上の方・家族・スタッフ・関係者   |
| 生年月日                            | 昭和 年 月 日 (歳)   |
| 住所                              | 〒 市 町  |
| 連絡方法<br>(自宅・携帯・メール)             | 電話 (自宅・携帯)<br>メール  |
| 体調                              | ① 30分の歩行はできますか? (はい・いいえ)<br>② 医師から運動を控えるよう言われていませんか? (はい・いいえ)                                    |
| 普段の交通機関の<br>利用状況<br>(1つ選んでください) | お選びください<br>1. 毎日、自分の自動車運転<br>2. バイク<br>3. 自転車<br>4. 歩行<br>5. タクシー<br>6. 公共交通機関(バス・電車)<br>7. 家族の車 |
| 介護サービスの利用                       | あり (要支援・要介護) ・ なし  |
| 家族の連絡先                          | 家族の名前 続柄<br>連絡先<br>*ご家族の同意 あり ・ なし   |
| 運転免許を<br>持っていますか                | ・ はい ・ いいえ<br>・ 以前持っていた(運転経歴証明書 あり・なし)<br>※運転経歴証明書をご持参ください。1割引します。                               |

【連絡先】 生き活き相談センター 担当：松村  
住所：福井市和田中1-1518 コーポ青山101号 電話：090-3166-4419  
ホームページ：<https://www.iki-iki.net/> メール：[matsu@iki-iki.net](mailto:matsu@iki-iki.net)

