

## 旅カレッジ企画



# 台湾

3泊4日

もっとディープな海外旅行を！

2015年3月27日（金）～30日（月）

旅カレッジに参加して、カレッジ仲間とともに楽しい旅に出かけませんか？

『旅カレッジ』は国内外の様々な場所を『旅』するアクティブ シニアクラブです。

『旅』は夢や憧れを叶え、好奇心・向学心を満たしてくれ、何より出会いの楽しみと喜びをもたらします。

旅カレッジでは、ユーモア溢れる旅程もさることながら、旅行が何倍にも楽しくなる様、旅行前に講座を開催し、出掛けるまでの工程をも楽しめるプログラムになっています。例えば、上手な写真の撮り方教室、語学、旅先の歴史や文化などを学び実際の旅をより充実したものにします。また、旅行はなんと言っても体力。体力がなければ、思う存分楽しめないもの。旅行前にしっかりと体力をつけるための体力作り講座も行います。旅を重ねる事により、より一層健康持・増進の意欲がわいてくることでしょう！

また、帰国後は自分流の楽しみ方や経験談を披露し合い、今後の旅へのお互いの参考にし旅仲間を増やしていきましょう。旅は思い立ったときが始まりです。是非一緒に旅を楽しみましょう！

旅カレッジの『旅』第一弾は、台湾周遊ツアー！

詳しい内容は別紙参照！

参加費用 149,900 円（税込）

お問い合わせ先：地域サポートセンター よいどこい 担当 市原／野間 電話 0995-48-8877

1 限目

## 体力作り

トレーニングセンターサンプル代表

講師：**豎山 龍一**さん

健康的にポジティブな精神を持って  
豊かな毎日を送られるよう、皆様の  
フィットネスライフをサポート！



日時：2015年1月25日（日）10:00～12:00  
場所：トレーニングセンターサンプル  
隼人町真孝 1570-7  
電話：0995-43-4977

2 限目

## 太極拳 & 中国語

講師：**黒木 彩子**さん

太極拳はゆっくりと呼吸をし、  
自分のペースで長く運動できます！  
太極拳で健康増進をいたしましょう。



日時：2015年2月4日（水）10:00～12:00  
場所：リハケアガーデン ネクスト  
国分広瀬1丁目24-30 リーベンビル1階  
電話：0995-70-1262

3 限目

## 中国語 & 体力作り

講師：**佐藤 孝一郎**さん

北京で2年間留学  
1988年北京語言大学入学  
1990年北京語言大学卒業



日時：2015年2月18日（水）10:00～12:00  
場所：リハケアガーデン ネクスト  
国分広瀬1丁目24-30 リーベンビル1階  
電話：0995-70-1262

4 限目

## 写真の上手な撮り方 & 中国語

はまだ写真館

講師：**濱田 芳文**

福山町牧之原で約30年間、地域  
の人々の幸せな表情を撮り続ける  
やさしさあふれるカメラマン。



日時：2015年3月4日（水）10:00～12:00  
場所：地域サポートセンター よいどこい  
国分府中町17番8号  
電話：0995-48-8877

5 限目

## 食べる予行練習！！中華料理！！

台湾旅行を前に、4回を通して学んだ中国語を活かして、料理の注文を  
中国語で実践してみましょう！台湾旅行前にモチベーションを高めると同時に、  
お腹いっぱい美味しい中華料理を堪能しましょう！

日時：2015年3月18日（水）場所：未定



【サポートがあるから大丈夫!!】 旅行へは行きたいけど... 体が... 病気の事が気になって... 介護が必要... でも大丈夫!!  
介護医療サポートを必要とする方でも、正看護師、介護スタッフ、ベテラン添乗員が同行するので、安心してご参加いただけます。



市原玉美

正看護師 / 介護福祉士 / 介護支援専門員  
認知症ケア専門士 / 霧島市ライフサポートワーカー



濱田桂太郎

作業療法士（リハビリテーション専門職）



佐藤孝一郎

旅行業界一筋15年  
総合旅行業取扱管理者取得

協賛

(株)浪漫

(株)ユニティ

(株)ティーズ

(株)ミソラリンク