

特別会員限定・期日限定
2012年
10月5日(金)~7日(日)
羽田空港発着



ADL高齢者体操を北海道の大地で

ADL体操は、脳、こころ、からだの機能低下を少しでも遅らせたり回復させたりすることによって生きがいのある豊かな生活の維持、向上を可能にし、高齢者の介護予防、自立を支援、促進に役立つ体操です。この体操を広大な北海道十勝の地で一緒に学びましょう。

●旅行期間：2012年10月5日(金)～10月7日(日)

講師:佐野公美子先生

●募集人員：20名

●最少催行人員：15名

●添乗員：同行いたしません

(現地にて係員が対応いたします)

●食事：朝2回・昼2回・夕2回

●申込締切日：8月31日(金)

※満員になり次第、締め切らせていただきます。

旅行代金
一人様 52,000円

旅行代金に含まれるもの

往復航空券・体験入居(2泊)・交通費(空港バスは除く)

食事(朝2回、昼2回、夕2回)・保険

入場(十勝千年の森)



日次		行程	宿泊・食事
1 10/5 (金)	航空機 羽田空港――→帯広空港 11:30～12:20頃	空港連絡バス(空港～帯広駅間) シルバーシティ十勝おびひろ 13:00～13:50頃	帯広市内 朝:／ 昼:X 夕:O
		近隣町内会の皆様とADL体操 ※夕食は帯広市内にて歓迎夕食会	
2 10/6 (土)	【午前】シルバーシティ十勝おびひろにてご入居者と一緒にADL体操研修、講習会 【午後】十勝千年の森にて北海道ガーデンショーの見学、ご入居者と現地にてADL体操 ※シティにて夕食後、介護職員対象ADL体操研修会	帯広市内 朝:O 昼:O 夕:O	
3 10/7 (日)	シルバーシティ十勝おびひろ――帯広競馬場(屋外介助研修) ――帯広空港――→羽田空港 14:30～15:30頃	空港連絡バス(帯広駅～空港間) 航空機 16:20～17:20頃	朝:O 昼:O 夕:X

※見学地、研修内容は変更になる場合があります。

宿泊施設・お申込み先

介護付有料老人ホーム
シルバーシティ十勝おびひろ

帯広市西6条南10丁目51番地1

TEL 0155-24-1111

FAX 0155-24-1112

担当: 小関、名畑
こせき なばた

シルバーシティ十勝おびひろにて
体験入居をしていただきます。

※1名～2名1室利用(洋室又は和室)
※申込人数によっては他の宿泊施設への
ご案内になる場合もあります。



株式会社太平洋シルバーサービス北海道