

第一興商 Presents

ごぼう先生の オンラインレクリエーション

テレビ会議システム
Zoomによる



60分
プログラム

参加費
無料

やなせひろし
築瀬寛(ごぼう先生)



日時

2026 3月17日 火 14:00-15:00

《応募先着順に 1,000 施設様までご参加いただけます》

※多くの施設様が同時接続することが予想されますので、ごぼう先生と直接会話できない場合もございます。
ご了承ください。

※応募施設が1,000施設を超えた場合には先着順になりますので、お早めにご応募ください。

必要事項をご記入ください

応募締め切り 2026年 3月13日 金

法人名			
(ふりがな) 施設名	()	ご担当者名	
住 所			
参加予定 人数	人	電話番号 メール	
施設の 〇〇自慢	例: こんな利用者様がいる! こんな特技のある職員がいる! など		
ご当地 ネタ	例: 観光地や名所の紹介、食べ物等の名産品の紹介、ご当地自慢など		

★通信環境等ご不明点がございましたら、第一興商事業所担当者まで!

第一興商(在宅協) 担当: 須永

FAX: 03-3280-0962

長野県 上田城跡公園 オンラインツアー

開催日

3月24日(火)
LIVE 14:00 ~ 15:00

参加
無料

【参考動画を観る】
埼玉県・小江戸川越ツアー



出演者



生中継

高画質

参加型

- ・解説を交えながら皆様をご案内。チャットに質問をお寄せ下さい！
- ・モニター越しにクイズや体操で「旅」に「参加」していただけます
- ・「音楽健康指導士」による音楽セッションコーナーもお楽しみに♪

FREEDAM LIFE

※内容は変更となる場合がございます

◆必須事項をご記入ください

【応募締切】2025年 3月19日(木)

施設名	ふりがな	連絡先	
		メール	
法人名		担当者名	
住所 (市区町村まで)		参加予定人数	

★通信環境等ご不明点がございましたら、第一興商事業所担当者まで！

第一興商(在宅協)

FAX.03-3280-0962

担当 須永

日本全国に名を馳せた真田氏の居城 徳川軍を2度にわたり撃退した ”落ちない城”「上田城跡」を核とした公園

第一次、第三次上田合戦で徳川の大軍を撃退し天下にその名を轟かせた上田城。現在は樹齢100年といわれるケヤキ並木をはじめ、桜や新緑、紅葉など、美しい四季の移ろいを感じることができる公園になっています。



● 東虎口櫓門

明治11年頃に撮影された写真を元に、平成6年に再建されました。攻撃しやすいよう左と右で迫り出し具合が違うのが特徴です。



● 眞田神社

本丸跡に鎮座する眞田神社。「不落の城の守り」として受験生に人気のお守りがあるほか、敷地内には伊勢神宮の内宮遙拝所や、真田幸村の像なども建っています。



● 櫓・石垣・土塁

かつて本丸には櫓門2基、櫓7基がありましたが、現在は櫓3基と櫓門1基を見ることができます。また、園内には石垣や土塁が到る所に残されています。

上田城跡公園

参加型 クイズ 脳トレ

■リポーターがクイズを出題！

ツアー中、旅先や音楽にまつわるクイズを出題します！
選択肢を選んで回答！ぜひクイズにご参加ください。



音健士 による 健康体操

■音楽健康指導士とは？

うたを歌ったり、音楽に合わせて楽しく身体を動かすことで笑顔と健康をつくる。そんな資格が音楽健康指導士です。ツアー中に、FREE DAMを使い体操を行います。



※生中継のため当日の天候等の状況によりルートや内容が変更になる場合がございます

