

森林セラピー健康づくり事業 ~町民対象~

ツアーナー名	日程	参加費	定員	申込フォーム
① 山のふるさと村でバードウォッチング&餅つき体験&しめ縄作り体験	12月25日(木) 9:20～15:30	500円	21名 (先着順)	
② 御岳山ウォーク&武藏御嶽神社参拝 (健脚コース/ゆっくりコース) 有り	1月7日(水) 9:20～15:40			

【申込期間・時間】

- ① 11月 6日(木) 午前8時30分～11月14日(金) 午後5時15分
- ② 12月 5日(金) 午前8時30分～12月12日(金) 午後5時15分

【申し込み方法】

電話または申込フォームからお申し込みください。
*職員不在時は対応ができない場合があるため、申込フォームの利用をお勧めします。

【その他】

- *①ほとんど舗装された道ですが、歩きやすい靴でお越しください。双眼鏡をお持ちの方は
あると野鳥が観察し易いです。
 - *②健脚コースはケーブル滝本駅から御嶽神社まで歩きます。ゆっくりコースはケーブルカー
を利用し、御嶽神社周辺を散策します。歩きやすい靴でお越しください。
 - *実施日の14日前に申し込みが7名未満の際は、ツアーが中止となる場合があります。
- ※申し込み、問い合わせは、一般財団法人おくたま地域振興財団 ☎83-8855

福祉保健課からの
お知らせ

【簡単！やさしいお食事づくり講習会】

- [日 時] 11月29日(土) 午前9時30分～午後3時
[会 場] 保健福祉センター 栄養指導室
[持ち物] 参加費200円、エプロン、三角巾、手拭き用タオル



【楽々筋力トレーニング】

- [日 時] 12月7日(日) 午後1時30分～午後3時
[会 場] 福祉会館2階 機能訓練室
[持ち物] 上履き、タオル、水分補給用の飲み物

障害がある方も気楽に参加できるやさしい講習会です。

～みんなの申し込みをお待ちしています～

【対象者】

- 身体障害者手帳・精神保健福祉手帳・愛の手帳などをお持ちの方、
もしくは同等の障害があると判断される方で、保健福祉センターに来られる方
 - *参加申し込み後に、お身体の状況などを教えていただいて対応します。この講習会に
ついて事前に説明をさせていただきます。
 - *付き添いの方や介助の方の参加については、ご相談ください。
- ※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777