

## 森林セラピー健康づくり事業 ～町民対象～

ツアー名	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&武蔵御嶽神社参拝(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と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

## 【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。

～みなさん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、お身体の状態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