

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 秋の御岳溪谷 お花見ウォーク	9月26日(金) 10:10～15:10	500円	21名 (先着順)	
② 秋風香る氷川溪谷と登計トレイルを散策～人気のだしまき卵弁当とティータイムではスイーツを堪能～	10月28日(火) 9:00～16:50			

〔申込期間・時間〕

- ① 8月 8日(金) 午前8時30分～8月14日(木) 午後5時15分
- ② 9月 9日(火) 午前8時30分～9月16日(火) 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は川沿い、②は山道を、歩きますのでトレッキングシューズでお越しください。
- * 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〕 8月16日(土)、9月20日(土) 午前9時30分～午後2時30分
- 〔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

【楽々筋カトレーニング】

- 〔日 時〕 8月24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
- * 事前に打ち合わせと事業説明があります。
- * 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