

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 ミツバツツジ見頃の登計トレイル&Tシャツの藍染め体験	4月12日(土)	500円	21名 (先着順)	
② ミツバツツジ見頃の登計トレイル&Tシャツの藍染め体験	4月18日(金)			

***今回より、申し込み先などが「一般財団法人おくたま地域振興財団」に変更になりました。**

〔申込期間・時間〕

①・② 3月11日(火) 午前8時30分～17日(月) 午後5時15分

*申し込みは、原則、ひと月に1ツアーのみとしています。空きがある場合のみ、
3月18日(火)以降に2ツアー目の申し込みが可能です。

〔申し込み方法〕

電話または上記申込フォームからお申し込みください。

*職員不在のため、電話対応ができないことがありますので、申込フォームからの申し込みがスムーズです。



〔その他〕

*①②ともに、申し込みの際に藍染めに使用するTシャツのサイズをつぎからお選びください。

○男女兼用 S/M/L/LL

○首元ゆったりタイプ男女兼用 S/M

○キッズ 110/130/150

*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

「元気アップおくたま事業」

「元気アップおくたま事業」では、各地区の健康課題に合わせた講話や調理実習などのプログラムにより、みなさんの健康意識を高めるサポートをします。

「元気アップ」のための、情報が得られるよい機会ですので、ぜひご参加ください。

〔日時・会場・内容〕カレンダー参照

*プログラムは各月で異なります。

*面談および調理実習は、申し込み制です。

調理実習の持ち物は、エプロン、マスク
手拭き用タオル、三角巾

※問い合わせは、福祉保健課

☎83-2777

「筋力向上トレーニング講習会」

〔日時・会場〕 参加希望者と調整し決定します。
(2時間程度)

〔参加資格〕 町内在住・在勤の40歳以上の方

〔持ち物〕 運動用上履き、タオル、飲み物、動きやすい服装

この講習会を受講し、受講者を含むグループ登録をすることで、福祉会館の機能訓練室を利用することができます。

参加希望者が数名集まった時に日程調整を行い、随時開催しています。

再受講の希望も受け付けます。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777