

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 錦秋のむかし道と奥多摩湖を散策～ 山鳩喫茶のクロワッサンサンド&ス イートポテトを堪能～	11月21日(金) 9:00～15:10	500円	21名 (先着順)	
② 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			

【申込期間・時間】

- ① 10月 6日(月) 午前8時30分～10月14日(火) 午後5時15分
- ② 11月 6日(木) 午前8時30分～11月14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。

＊②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野鳥が観察し易いです。

＊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〕 10月18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〕 11月2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