

## 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 新緑のニッコウキスゲの鳩ノ巣溪谷と白丸湖畔 健脚コース：古里～白丸 ゆっくりコース：鳩ノ巣～白丸	5月21日(水) 健脚 9:20～15:20 ゆっくり10:15～15:20	500円	21名 (先着順)	
②【健脚】富士山の絶景とヤマツツジ咲く三窪高原	6月12日(木) 9:00～16:50			
③【健脚】富士山の絶景とヤマツツジ咲く三窪高原	6月13日(金) 9:00～16:50			

### 【申込期間・時間】

- ① 4月15日(火) 午前8時30分～21日(月) 午後5時15分  
②・③ 5月13日(火) 午前8時30分～19日(月) 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、健脚コースまたはゆっくりコースどちらかをお選びください。

\*①②③ともに、トレッキングシューズでお越しください。

\*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・楽々筋力トレーニング」 (障害者自立生活サポート事業)

障害をお持ちの方を対象に「やさしいお食事づくり講習会と楽々筋力トレーニング」を行います。対象者は、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、会場に来られる方です。

\*参加申し込み後に、事前に事業の説明などをさせていただきます。

\*付き添いの方や介助の方のご参加については、ご相談ください。

### ①「簡単！やさしいお食事づくり講習会」

【日時】 4月19日(土)・5月10日(土)

いずれも午前9時30分～午後2時30分

【場所】 保健福祉センター 栄養指導室

【持ち物】 エプロン、三角巾、手拭き

【参加費】 200円

### ②「楽々筋力トレーニング」

【日時】 4月27日(日)

午後1時30分～3時

【場所】 福祉会館2階 機能訓練室

【持ち物】 上履き、タオル、補水用の水分

【参加費】 無料

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777