筋力向上トレーニング講習会参加者募集

福祉会館の機能訓練室のマシーンを使うための講習会です。受講資格は町内在住・在勤の４０歳以上の方です。

〔日　時〕参加希望者と日程調整を行います。　〔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

＊この講習会は、随時開催をしています。参加を希望される場合はご相談ください。

再受講の希望も受け付けます。

【簡単！やさしいお食事づくり講習会】

〔日　時〕１１月２１日（土）　午前９時３０分～午後３時

〔会　場〕　保健福祉センター２階　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８日（日）　午後１時３０分～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

＊上記の講習会の対象者はつぎの方々です。

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、会場にいらっしゃることができる方。

＊参加申込後に、お身体の状況を教えていただき、この講習会について事前に説明をさせていただきます。

＊付き添いの方のご参加については、ご相談ください。

※上記の申し込み・予約、問い合わせは、福祉保健課　☎８３－２７７７

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冬の登計トレイル de テラリウム作り	１２月　９日（水） 9:20 ～ 15:40	５００円	２１名 （先着順）	12月9日
②毎年恒例　武蔵御嶽神社初詣	１月　８日（金） 9:20 ～ 15:00	５００円	２１名 （先着順）	1月8日

〔申込期間・時間〕①１１月　９日（月）午前８時３０分～１１月１６日（月）午後５時１５分

②１２月　７日（月）午前８時３０分～１２月１４日（月）午後５時１５分

〔申込方法〕電話または上記申込フォームから申し込みください。

＊職員不在時は対応ができない場合があるため、申込フォームのご利用をお勧めします。

〔その他〕①、②整備された道ですが、歩きやすい服装と靴でお越しください。

＊実施日の１４日前に申込人数が７名未満の場合、そのコースは中止となります。

※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