

森林セラピー健康づくり事業 ～町民対象～

ツアー名	日時
①御岳山ウォーク&神社参拝 健脚；杉並木参道ウォーク ゆっくり；ケーブルカー利用	1月13日（水） 健脚；午前8時50分～午後3時10分 ゆっくり；午前10時～午後3時10分
②山里歩き（小丹波） &体成分分析装置 InBody（イボディ）測定	1月27日（水） 午前9時30分～午後1時10分

〔参加費・定員〕 500円・21名 ※いずれも先着順

〔受付期間〕 12月11日（金）午前8時30分～18日（金）午後5時15分

*①は「健脚コース」と「ゆっくりコース」があります。

*体成分分析装置は、部位別の筋肉量や基礎代謝量などが測定できます。測定中に微弱な電流が体内に流れるため、心臓ペースメーカーなどの植込み型医療機器を装着されている方は測定ができない場合がありますので、ご注意ください。

*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。

*申し込みは、原則、ひと月に1ツアーのみとさせていただきます。

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

※ツアー内容の問い合わせは、一般財団法人おくたま地域振興財団 ☎83-8855



観光施設・行事などのお知らせ

【山のふるさと村】

体験教室

詳細



①奥多摩伝統文化体験「おくたま小正月」・1月10日（日）

②ジビエのあったか手打ちうどん作り・1月16日（土）

③虫入りコパール磨き・1月23日（土）

〔申込〕官製はがき、FAX、Eメールで

FAX 86-2553

E-mail: yamahuru@town.okutama.tokyo.jp

◎キャンプ場ケビン棟宿泊

半額割引実施中（キャンプ場サービスセンター・☎86-2324）

※イベント送迎バス「やませみ号」あり

※問い合わせは、山のふるさと村管理事務所

☎86-2556

【奥多摩都民の森】

体験教室

詳細



①集まれ山ガール・第7回日の出山（1泊2日）1月16日（土）～17日（日）

②山里倶楽部・第4回温泉とハイキングへ1泊2日1月23日（土）～24日（日）

〔申込〕官製はがき、FAX、Eメールで

FAX 83-3633

E-mail: oku-mori@axel.ocn.ne.jp

※問い合わせは、奥多摩都民の森管理事務所

☎83-3631

【森林セラピーツアー】

詳細



①奥多摩森林セラピー×足つぽ・ストレッチ講座（ゆるぽか足つぽ&ゆるストレッチ講座）

ツチ講座）1月9日（土）

②冬こそベストシーズン「季節を感じるバードウォッチング&巣箱づくり」1月17日（日）

★「町民割引価格」あり！

詳細はお問い合わせください。

*各ツアーとも参加費用が発生しますので、お問い合わせください。

※問い合わせは、一般財団法人おくたま地域振興財団

☎83-8855

FAX 83-8856

【町営氷川駐車場】

利用者無料開放

12月1日から2月28日（日）までの3か月間、町営氷川駐車場を開放します。

この期間中は、無料で駐車できますので、ぜひご利用ください。

※問い合わせは、奥多摩総合開発株 ☎83-3338