

11月の「健康増進旅行」(日帰り)のご案内

奥多摩ふれあい森林浴



○奥多摩駅周辺の溪谷やセラピーロードを巡り、森林浴を楽しみます。

1. 日時 令和5年11月2日(木) (雨天決行)
2. 行程 JR 青梅線奥多摩駅から、周辺の氷川溪谷～セラピーロードを巡り、森林浴を楽しむ約5.3kmのトレッキング
15:00頃 JR 青梅線奥多摩駅解散予定
3. 集合 10時30分 JR 青梅線奥多摩駅集合
4. 参加資格 【次の本人+家族】計2人以内。団体行動のため、ご自身で歩行できる方 (本人とは、都区退職者及び60歳以上の都区職員)
5. 募集人員 20名 (申込者多数の場合は抽選)
6. 参加費 3,000円/1人当たり (当会が一部別途負担しています。)
(振込後のキャンセルは半額返還、但し前日及び当日のキャンセルは返還しません)
7. 申込方法 (1) ホームページは、こちらから必要事項を入力の上、送信してください。
(2) 往復はがきは、「往信欄」に、「奥多摩」と明記し、参加者全員の①氏名、②年齢、③〒番号・住所、④自宅と携帯電話番号、メールアドレス
⑤緊急時の連絡先(氏名・続柄・電話番号)、及び本人の⑥都区退職年月日・退職時の職場名(局、区役所、学校等)を記入し、「返信欄」に本人の、①氏名、②郵便番号・住所を記入し、下記へお送りください。
8. 申込期間 令和5年9月11日(月)から9月29日(金) (消印有効)まで
結果は10月上旬頃通知します。
9. 留意事項 マスク着用はご本人の判断にお任せします。

【主催・申込先】 〒104-0043 中央区湊 1-12-11 八重洲第七長岡ビル4階
(一財)東京都弘済会 健康増進旅行担当 (電話 03-3551-1101)

ホームページ :

