



はじめてのみそづくり教室

参加者同士の交流を楽しみながら美味しいみそを仕込みましょう!

日 時	10月31日(土) 午後1時30分～午後3時
場 所	町総合会館2階 軽運動室
対 象	・昭和町にお住まいの方 ・社会福祉協議会のみそづくり教室に初めて参加される方 ※上記2点に該当される方
定 員	30名(1組2名まで) ※同一世帯の申込は1組(2名)まで ※お一人での参加の場合は、中学生以上
参加費	1組1,500円 (1組4キロのみそと保存容器が1セット) ※お釣りがないよう、当日現金でお支払いください。 ※当日のキャンセルは出来かねるため、材料費として1,500円をお支払いいただきます。
講 師	五味醤油株式会社 様
持 ち 物	エプロン、三角巾、マスク、手袋(必要な方のみ)
申込方法	10月14日(水)・15日(木)限り 午前9時～午後5時 ※右記QRコードまたは電話にてお申込み下さい。 ※先着順ではありません。応募多数の場合は抽選とさせていただきます。 ※抽選となった場合は当選者のみ10月19日(月)までにご連絡いたします。



多世代間交流トレッキング事業

身延山ゆると自然探索ウォークの参加者募集!

秋の身延山を多世代でトレッキングしながら自然を満喫してみませんか。当日は弁当・ロープウェイ代を含めて参加費500円(1名あたり)で半日以上お楽しみいただけます。是非この機会に皆さんで自然の中を歩いてみましょう。

開催日時	11月7日(土) 午前8時20分～午後2時 ※8時20分までに町総合会館の正面口までお集まりください。その後バスで移動します。
対 象 者	①町内在住小学1年生以上の子どもとその保護者(祖父母可) ②町内在住者(成人以上)
定 員	30名(先着順)
参加費	500円(1名あたり)
内 容	身延山久遠寺三門より徒歩で本堂まで行き、ロープウェイを利用し奥之院思親閣へ行きます。その後、本堂近くの休憩所にて昼食及び参拝をし、昭和町へ戻ります(商店街を見る時間等はありません。予めご了承ください)。
申 込	10月9日(金) 午前9時～ 10月16日(金) 午後5時まで
申込方法	電話または右記QRコード



令和8年度昭和町福祉軽スポーツ親善交流会参加者募集!

町いきがいクラブ連合会では、軽スポーツ親善交流会を開催します。誰でも簡単にできる軽スポーツ全5種目をご用意しています。

ぜひ皆様のご参加をお待ちしております!

日 時	11月26日(木) 午前9時50分～正午まで
場 所	町総合会館 2階 軽運動室 (受付は午前9時30分～)

参加費	無料
対 象 者	町内在住の60歳以上の方
申込締切	11月13日(金) ※お住まいの地区の町いきがいクラブ会長、又は町いきがいクラブ連合会事務局(町社会福祉協議会内)へお申し込み下さい。

コレカラ教室11月のご案内

いすに座りながら体操できる運動教室を毎月5回(*)開催中!誰でも楽しめるバラエティに富んだ内容となっています。興味のある教室にご参加ください!

*諸事情により開催回数に変動が生じる場合があります。

11月の日程	6日(金) 背骨コンディショニング※ 10日(火) ミュージック・ケア 18日(水) 脳トレ体操 25日(水) ゆがみ直し整体体操 30日(月) リンパ体操
時 間	午前10時～午前11時まで
場 所	町総合会館2階 軽運動室
対 象	昭和町内在住の65歳以上の方
参加費	おひとり 月額 1,000円
持 ち 物	動きやすい服装・飲み物・タオル(汗拭き用) ※バスタオル持参(6日のみ)
参加申込	10月26日(月) 午前9時より受付

10 October 月の予定 事前申し込み制です

- のびしろ体操 1日、8日、15日、22日 全木曜日
- スマホ教室 20日(火)、21日(水)
- コレカラ教室 1日(木) 脳トレ体操
7日(水) リラックスできるヨガ体操
16日(金) 背骨コンディショニング
21日(水) エンジョイしよう!!
26日(月) リンパ体操
- 寄せ植え教室 6日(火)
- みそづくり教室 31日(土)