

元気な活動をご紹介

めげせ！元気

なふちゅう 10

ウォーキングレポート

現在、市内では、自主的な活動として、5つの地域でウォーキングに取り組んでいます。今回の紹介は、府中市ウォーキングです。

府中市ウォーキング

準備体操で水曜日はふちゅう夢体操、土曜日はラジオ体操第一をしています。その後は、大きな古時計の替え歌の「スクワットの歌」に合わせて、スクワットをします。身体がほぐれてきたら、ウォーキング開始！主に、府中公園のグラウンドを歩きます。その後、ストレッチで体を休めてから、脳トレを行っています。

夏の暑い日には、日陰を選んで歩きます。また、雨の日は、傘を差して石州街道出口通りから本通銀天街の方へ歩いていきます。

ウォーキングの講習を受けたウォーキングマスターから、正しい歩き方の指導を受けることができ、普段の歩き方を見直すきっかけにもなると思いますよ。また、年に

数回、歩幅の測定を行い、ウォーキングの効果を実感できます。

府中市ウォーキングの「コがすびい」

ちよつと足を延ばして、綺麗な景色に癒やされながらウォーキングをするため、年に2回、岡山県の観光地をウォーキングします。これまで、津山城の桜や、旧閑谷学校の紅葉を見に行きました。今



自作の周回カウンター

年の秋もお出掛けを計画中！参加したい人はお気軽にどうぞ。

参加者の声

府中市ウォーキングに参加して、12年目になります。今年で、88歳になりますが、膝の痛みが和らぎました。休むと痛みが出てくるので、ウォーキングが元気の源です。若い人と話をするこや、年2回の遠出もいつも楽しみにしています。健康と楽しみの両方満たされています。

代表 杉原正樹さんの一言

健康のために何か出来ないかと声を掛け合って、立ち上げてから12年目になります。12年間風邪をひいていません。外に出て日光を浴びることで、骨も強くなり、骨粗鬆症（おしよしょう）の予防にもなりますよ。ウォーキングと身構えずに、一緒に気軽に外を歩きましょう！

開催状況

とき 毎週水曜日9時〜、毎週土曜日6時30分〜

※雨天決行。

ところ 府中公園グラウンド

問い合わせ先 健康医療課元気づくり係

(リ・フレ内・☎47-1310) または健康づくり係(上

下保健センター内・☎62-2231)

エイズ相談・HIV抗体検査

相談・抗体検査とも匿名で、当日に検査結果が分かる検査も行っています。

とき 11月5日(月)9時〜15時30分

※11月1日(木)までに予約が必要

ところ 広島県福山庁舎

相談・検査料 無料

申し込み・問い合わせ先 広島県

東部保健所福山支所保健課(☎

084-921-1311)

上下歴史文化資料館 エントランス展示

古楽面展



上下町出身の熊田良人さんが製作された舞伎（まき）や舞楽、能、仏面など、約20点の作品を展示します。

とき 10月2日(火)〜31日(水)10時〜18時

※最終日は12時まで。休館日は月曜ですが、祝日であれば開館します。

入場料 無料

問い合わせ先 上下歴史文化資料館(☎62-3999)