

★一人じゃないから続けられる★

ウォーキング

はじめてみませんか？

認知症予防

健康管理

ダイエット

のために！

ウォーキングの効果

- 手軽にできる有酸素運動で、筋力低下・活動量低下の予防になる。
- 活動に参加することで他の人と一緒に歩き、交流ができる。

定例ウォーキング

地域の身近なところで、ウォーキングマスターを中心に、定期的にウォーキングを実施しています。気軽に参加できること、仲間と一緒に取り組めることで、運動習慣の定着に繋がっています。

みんなで歩こう会

市内の各会場で実施しています。測定や歩き方指導、ウォーキングなどを行っています。



実行するためのヒントが裏側に！

《問い合わせ先》

府中市健康推進課(リ・フレ内)
上下支所地域共生係(ふらっと上下内)

☎0847-47-1310

☎0847-62-2231

ウォーキングを習慣化したい方には…

定例ウォーキング

がおすすめです！

- あさひウォーキング(場所:中須公園旭グラウンド)
毎週日曜:午前8時～(約1時間) ☂雨天決行



- 国府ウォーキング(場所:国府公民館)
毎月第3火曜:午前9時～11時 ☂小雨決行

- 府中市ウォーキング(場所:府中公園グラウンド)
毎週水曜:午前9時～(約1時間)
毎週土曜:午前6時30分～(約1時間) ☂雨天決行

- 上下ウォーキング(場所:上下町内各所)※8・1・2月は実施なし
毎月第2木曜:午前8時45分～10時(約1時間15分) ☂雨天中止

まず、歩くきっかけを作りたい方には…

みんなで歩こう会

がおすすめです！

日程	時間	場所
4月24日(水)	9時30分～11時30分	Kultピア栗生
5月21日(火)	9時00分～11時00分	国府公民館
6月10日(月)	9時30分～11時30分	協和公民館
10月23日(水)	9時30分～11時30分	Kultピア栗生
令和7年 3月13日(木)	9時30分～11時30分	ふらっと上下

持ち物

タオル、飲み物(水分補給用)、帽子