

みんなで楽しく健康づくり！

ウォーキング



ウォーキングの効果

- ◎ 手軽にできる有酸素運動で、筋力低下や、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ながら交流ができる
- ◎ 認知症予防や高血圧改善、リラックス効果、フレイル予防なども期待できる



みんなで歩こう会の様子

ウォーキングマスターと一緒に歩きませんか？

歩くきっかけづくりをしたい方は…



みんなで歩こう会

市内の各地域で、地域の名所をまわりながら、ウォーキングを行っています。

ウォーキングを習慣化したい方は…



定例ウォーキング

地域の身近なところで、週1回～月1回の頻度で定期的にウォーキングを行っています。

開催スケジュールは裏面に！



みんなで歩こう会

※雨天の場合、少雨決行

日程	時間	場所
5月13日（火）	9時～11時	国府公民館
10月22日（水）	9時30分～11時30分	クルトピア栗生
令和8年 3月12日（木）	9時30分～11時30分	ふらっと上下



定例ウォーキング

◆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
◆定例ウォーキングin久佐 （場所：久佐公民館グラウンド）	毎月第2日曜：午前9時～10時（約1時間） ☂少雨決行
◆国府ウォーキング （場所：国府公民館）	毎月第2火曜：午前9時～11時（約2時間） ☂少雨決行
◆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）	毎月第2木曜：午前8時45分～10時（約1時間15分） ※8月・1月・2月は実施なし ☂少雨決行。開始時、雨天の場合は中止

持ち物

飲み物、タオル、帽子、雨具（必要時）