

ウォーキングマスター、が

# あなたの地域に！



## ウォーキングの効果

体力アップ

生活習慣病予防

心肺機能を高める

ストレス予防

など

ウォーキングマスターとは・・・

育成講習会で、ウォーキングの基本を習得し、  
地域でのウォーキングの推進する人々です。

ウォーキングマスター（指導員）による

## 出前運動講座を募集しています！

府中市では、ウォーキングマスターをお住まいの地域に派遣し、地域の方の健康づくりをお手伝いします。

<内容>

- ・ウォーキング講座（ウォーキングの指導など）
- ・体重体組成測定（体脂肪率・内臓脂肪レベルなど）
- ・体力測定（歩行年齢など）



\*測定の実施や内容は新型コロナウイルス感染症の状況により変更となりますのでご相談ください。

<申し込み方法・お問い合わせ>

- ・下欄の申し込み用紙に記入し健康推進課に提出してください
- ・府中市 健康推進課

元気づくり係（リ・フレ内）

広谷町919番地3

TEL47-1310

健康づくり係（上下保健センター内）

上下町上下2101番地

TEL62-2231

切り取り線

## <ウォーキングマスター 出前運動講座 申込用紙>

会の名称	申込者名
申込者住所	申込者電話番号
希望日時 第1希望           月   日（    ）   時   分～ 第2希望           月   日（    ）   時   分～	時   分 時   分
実施場所	参加人数  人