

元気な活動をご紹介します

めげせ！元気

なふちゅう 26

市のホームページ



ウォーキングレポート

交流や健康づくりを目的に！

ふれあいウォーキング

家族や地域の人たちと、府中の歴史や町並みを感じながら、楽しく歩いてみましょう。

とき 3月8日(日)
9時15分～12時

※受け付けは8時45分～。



ウォーキング終了後、ミンチューとの撮影会に参加できます。

集合場所 府中学園

※駐車場は、お祭り広場と府中学園グラウンド。

対象 府中市在住の人
定員 先着200人

※小学生・義務教育学校6年生以下は、保護者同伴。

参加料 無料
持参するもの タオル、飲み物、帽子、雨具

※運動しやすい服装と靴で参加してください。

申し込み方法 申し込み書を健康推進課へ提出してください。

申し込み書の設置場所

市役所・上下支所、リ・フレ、

上下保健センター、府中市文化センター、TTCアリーナ、各

公民館、各保育所、各子育て支援センターまたは市のホームページにも掲載しています。

申し込み期限 2月21日(金)

申し込み・問い合わせ先

健康推進課元気づくり係(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)

2つのウォーキングコースから選ぼう

■ふれあいコース・・・2.9km

府中学園→本通り商店街→石州街道出口通り→首無地藏→府中公園→府中学園

■汗かきコース・・・5.0km

府中学園→本通り商店街→石州街道出口通り→首無地藏→府中公園→熊野橋→ツジ地区→廣谷橋→金毘羅神社石燈籠→府中学園

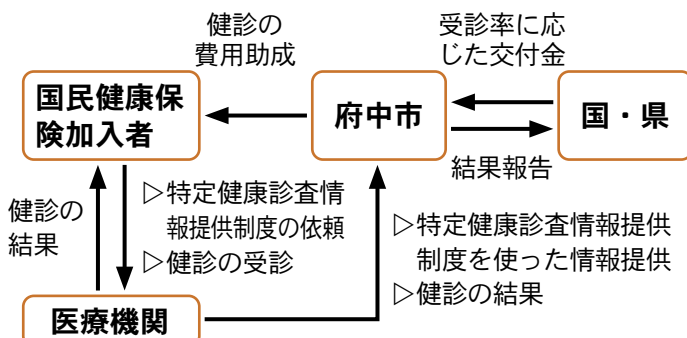
※詳しくは、申し込み書の開催要項をご覧ください。

ウォーキングのポイントは、腕を振り、あごを引いて早足で、楽しく歩くことです。ウォーキングで楽しく元気でゆとりのある毎日を過ごしませんか。ぜひ、家族、友人と参加してください。一緒に歩きましょう。



ウォーキングマスターと
一緒に歩こう！
ウォーキングマスター 杉原正樹さん

国民健康保険加入者の特定健診の受診者数が増えると、国や県から府中市への交付金や補助金が増え、健診の費用助成などの保健事業のさらなる充実につながります。



医師に「情報提供制度を使えますか」と聞いてみましょう

無料で使える特定健康診査情報提供制度

特定健診の結果から生活習慣病の発症・重症化リスクを把握し、リスクに応じた健康づくりへの取り組みを実施しています。

対象 平成31年4月1日時点で、国民健康保険に加入している40歳～74歳で、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病で治療中の人の
問い合わせ先 健康推進課

(リ・フレ内・☎47-1310)