

元気な活動をご紹介

めげせ！元気なふちゆう 29

ウォーキングレポート

◎ウォーキングコースをご紹介！

いつまでも自分の足で歩くために、日頃からの体力づくりが大切です。季節を感じながら、楽しく、生活の中にウォーキングを取り入れてみませんか。

◎府中市ウォーキング手帳を配布しています。

毎日歩いた歩数を記録できる、府中市ウォーキング手帳を配布しています。歩数計を付けて、歩きに出掛けてみませんか。歩いた成果を記録に残すことで、継続につながります。健康づくりのために、活用してみてください。

手帳の配布場所 リ・フレ、上下保健センター、各公民館・ Kultピア

◎目標は1年で50万歩以上「ウォーキングレポート」

4月1日～令和3年3月31日までの歩数をウォーキング手帳に記録し、50万歩以上の報告をすると、次の特典があります。

▽達成証の発行

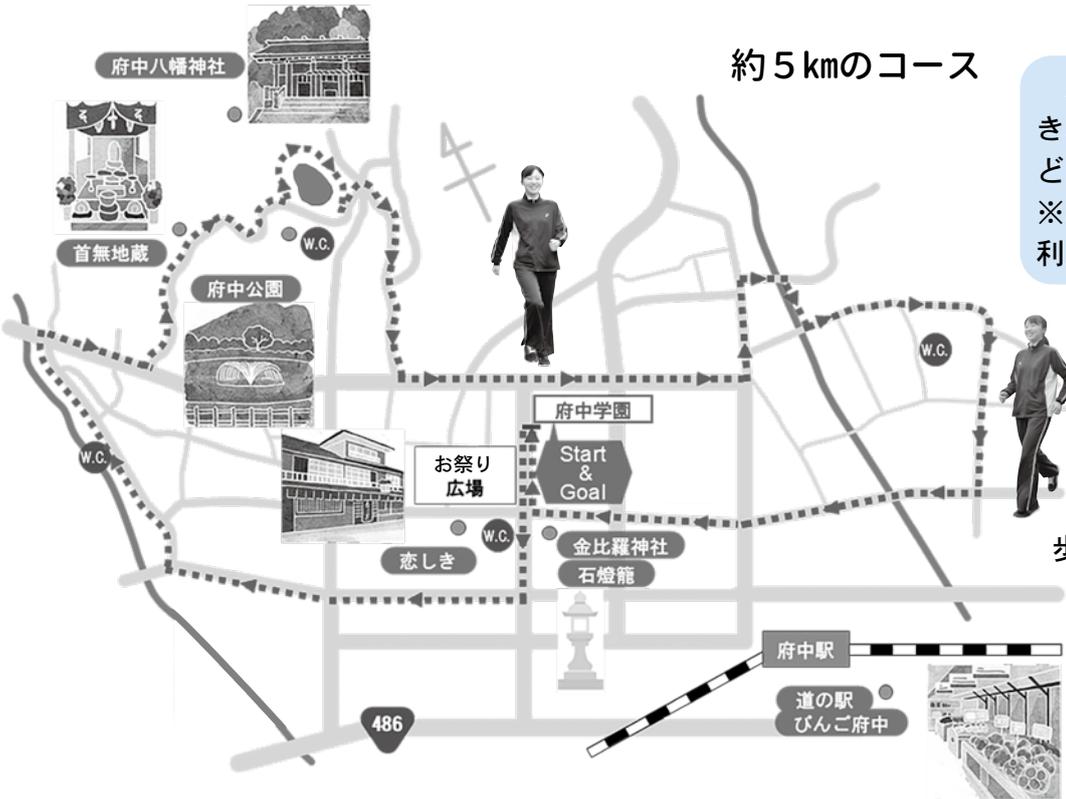
▽抽選で賞品をプレゼント

※参加賞もあります。

今は、距離をとって歩きます。ウォーキング前には体調管理を行いましょう。



約5kmのコース



府中学園を出発し、恋しき、首無地蔵、府中公園などを歩きます。
※駐車場は、お祭り広場を利用してください。

歩数の報告・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)

東京2020

オリンピック・パラリンピック

—府中市NewS—

新型コロナウイルスの感染拡大の影響により、東京2020オリンピック・パラリンピックの1年間の延期が決定しました。これに伴い、オリ

ピック聖火リレーが延期になりました。今後の予定は未定です。

問い合わせ先 地域振興課 (☎43-7251)