

元気な活動をご紹介

めげせ！元気なふちゅう 36

ウォーキングレポート

ウォーキングマスターの出前運動講座

昨年10月から、地域の団体を対象にウォーキングマスターによる歩き方の指導などを行う出前運動講座が始まりました。

初回は、出口町のにこぴんの集いに出張し、参加者14人とウォーキングマスター5人で体力測定やウォーキングを行いました。

◎参加者の声

▽普段から歩いているので、その

効果を確認することができて良かった。

▽また半年後ぐらいで体力測定をしたい。普段も運動を心掛けて、どれくらい変化があるか知れたら嬉しい。

◎代表者の声

普段からそれぞれ運動をされていますが、自分の体の状態を把握している人は少ないです。以前から「握力が気になる」「体力測定をしたい」という声が上がっていました。今回、体力測定や歩き方のポイントを教えていただき、喜ばれていたのが本当に良かったです。

内容は相談に応じます



出前講座の申し込みを受け付けています

新型コロナウイルス感染症に伴う自粛生活で筋力低下などが心配な中、地域の皆さんの健康づくりにぜひ、ご活用ください。

申し込み方法 リ・フレ、上下保健センター、各公民館などにある申し込み用紙で申し込んでください。市のホームページからもダウンロードできます。

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）

④ 社会保険労務士による無料個別相談会

とき 1月12日(火)・19日(火)
・26日(火)10時～17時
※事前に予約が必要。

問い合わせ先

①・④ 府中商工会議所
(☎45-8200)

① 上下町商工会
(☎62-3504)

①・②・③ 市役所商工労働課
(☎43-7190)

申請期限 3月31日(水)

新型コロナウイルス感染症の影響により、事業活動の縮小を余儀なくされた事業主が、国の雇用調整助成金の申請を行い、さらに、事業主負担があった場合に、助成をします。また、社会保険労務士への事務委託費を助成します。

切近 締切

③ 府中市雇用継続助成金

市内に主たる事業所を有する事業者で、昨年1月から12月の月単位の売上が、前年同月比20%以上50%未満減少した場合、支給します。

申請期限 ▽窓口：2月26日(金)、
▽郵送：27日(土)まで消印有効

切近 締切

② 府中市事業継続応援給付金

市内に事業所を有する事業者が、対象となる新型コロナウイルス感染症予防設備を導入した場合、経費の一部を補助します。

申請期限 3月19日(金)

新規

① 府中市新型コロナウイルス感染症対策補助金