

元気な活動をご紹介します

# めげせ！元気

なふちゅう 37

## ウォーキングレポート

現在市内では、自主的な活動として、5つの地域でウォーキングに取り組んでいます。

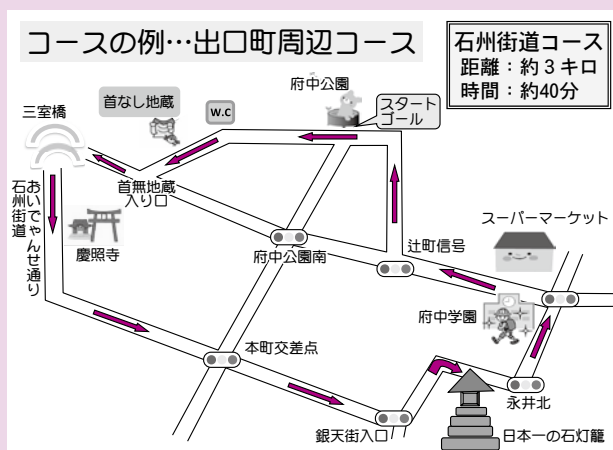
グループ名	とき	ところ
あさひウォーキング	毎週日曜日 8時～	中須公園旭グラウンド
協和・笑顔ウォーキング	毎週土曜日 7時30分～	府中市協和スポーツグラウンド
いきいき元気倶楽部	毎週水曜日 6時30分～	南公民館広場
府中市ウォーキング	毎週水曜日 9時～ 毎週土曜日 6時30分～	府中公園グラウンド
上下ウォーキング	第2木曜日 8時45分～ ※1月・2月・8月はなし。	上下町内各所

※ウォーキングは約1時間。上下ウォーキング以外は、雨天決行。

## 名所を歩くウォーキングマップ

ウォーキングマスターに協力いただいて、コースや距離をまとめたウォーキングマップを作成しています。名所などを回れる19のコースがあるので、参考にして歩いてみてください。

配布場所 リ・フレ、上下保健センター  
※市のホームページにも掲載しています。



### 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、地域でウォーキングを推進する人

- ▽十分な距離をとって運動をする。
  - ▽手洗い・手指消毒を行う。
  - ▽屋外で他の人と十分な距離が保てる場合は、適宜マスクをはずさない。
  - ▽体調が悪いときは、運動を行わない。
- コロナ禍でも安全にウォーキングするポイント
- コロナ禍の中で、運動不足になりやすい今だからこそ、生活の中にウォーキングを取り入れましょう！



ウォーキングマップはこちらから

令和2年度のふれあいウォーキングは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となりました。

問い合わせ先 健康推進課元気づくり係  
(リ・フレ内・☎47-1310)、  
健康づくり係(上下保健センター内・  
☎62-2231)

## 府中市特殊詐欺等 防止対策機器の 購入費を補助

申請・問い合わせ先  
介護保険課 (☎40-0223)

高齢者に対する特殊詐欺や悪質な勧誘電話などを未然に防止するため、通話録音装置などの機器の購入費の一部を補助します。

対象 市内に住民票のある65歳以上の人

補助額 機器購入費のうち、1万円を限度として1世帯1回限り

対象機器 固定電話機または固定電話機に接続して用いる機器で、迷惑電話防止機能を有するもの

※機器は、地域家電販売店やネット通販などで購入できます。

持参するもの 機器の領収書、機器の説明書、印鑑、振込先口座が分かるもの

※申請は機器購入後、6か月以内に限りです。申請件数が50件に達した時点で、今年度の受け付けを終了します。