

めげせ！元気

なふちゆう 52

ウォーキングレポート

健康推進課では、手軽に始められる身近な運動として、ウォーキングを推奨しています。

65歳以上の人は、毎日40分身体を動かすことに加えて、ウォーキングなどの運動習慣を、1回30分以上・週2日以上持つことで、次の様な効果が期待できるといわれています。

- ▽全身持久力・筋力の維持・向上
- ▽ロコモティブシンドロームの改善
- ▽軽度認知障害（MCI）の改善

◎50万歩以上の歩数の報告で達成証・賞品をプレゼント！

健康推進課で発行している「府中市ウォーキング手帳」や、スマートフォンなどのアプリで歩数を管理している、50万歩を達成した人は、リ・フレまたはふらっと上下に報告してください。達成証・賞品をプレゼントします。

※賞品のプレゼントは、期間中、1人1回のみです。



対象 府中市民、または府中市内に通勤する人で、50万歩を達成し、3月31日（金）までにリ・フレまたはふらっと上下へ歩数の報告に来た人

歩数報告方法

府中市ウォーキング手帳または、個人的に記録されているものを提示。スマートフォンアプリで管理している場合は、アプリ画面で取り組み期間と合計歩数の確認をします。

対象歩数期間 令和4年4月1日～令和5年3月31日

◎みんなて歩こう会

市内4か所で、体操・ウォーキングなどを行っています。気軽に参加してください。

年度内の予定

とき	ところ
2月8日(水) 9時30分	クルトピア栗生
2月20日(月) 11時30分	クルトピア岩谷



6月、7月に開催した「みんなて歩こう会」

お知らせ

令和4年度のふれあいウォーキングは実施しません。



定例ウォーキング

地域の身近なところで、ウォーキングマスターを中心に、定期的にウォーキングを実施しています。気軽に参加できることや、仲間と一緒に取り組めることで、運動習慣の定着につながります。



府中市 フレイル予防キャラクター「フレフレ団」

ウォーキング名	とき	ところ	備考
あさひウォーキング	毎週日曜日 8時～9時	中須公園旭グラウンド	雨天決行
協和・笑顔ウォーキング	毎週土曜日 7時30分～8時30分	府中市協和スポーツグラウンド	雨天決行
府中市ウォーキング	毎週水曜日 9時～10時 毎週土曜日 6時30分～7時30分	府中公園グラウンド	雨天決行
上下ウォーキング	毎月第2木曜日 8時45分～10時	上下町内各所 ※1、2、8月実施なし。	雨天中止

問い合わせ先 健康推進課（リ・フレ内・☎47-1310）