

元気な活動をご紹介

めげせ！元気

なふちゅう 70

一緒に歩きませんか？



過ごしやすい時期になってきました。府中市ではウォーキングマスタールと一緒にウォーキングを行っています。普段運動習慣がある人、運動不足と感じているけれど、体を動かす機会がない人も気軽に参加してください。市内在住の人であれば誰でも参加可能です。

ウォーキングマスターって？

地域でウォーキングを広めていくボランティア活動ができる人です。平成19年にウォーキングマスタール育成講習会を受講した3人からはじまり、現在では34人が活動しています。

◎みんなで歩こう会in栗生
時 10月23日(水)
9時30分～11時30分

所 クルトピア栗生

料 無料

持 タオル、飲み物、帽子、雨具

申 不要

※運動しやすい服装、靴で参加してください。小雨決行。

歩くきっかけづくりに！

◎定例ウォーキング

府中市内では4カ所の地域で、地域の人が集まって定期的にウォーキングを行っています。申し込みは不要です。

	とき	ところ	備考
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	雨天決行 約1時間
国府ウォーキング	毎月第3火曜日 9時～11時	国府公民館	小雨決行
府中市ウォーキング	毎週水曜日 9時～	府中公園グラウンド	雨天決行 約1時間
	毎週土曜日 6時30分～		
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	雨天中止 約1時間15分 ※1・2月無し

問 健康推進課 (☎ 47-1310)



“歩く”を習慣化！

第15回

夢吊橋ウォーク参加者募集

備後の水瓶八田原ダム・芦田湖湖畔の紅葉を見ながらウォーキングを楽しみ、体力づくり、健康づくり、心と心のふれあいをしませんか。

時 11月9日(土) 9時30分～15時(目安)

※受け付けは8時30分～9時で、雨天決行

所 八田原ダム管理所

コース ▷5.5km ▷9km ▷15km

定 500人程度

料 ▷高校生以上…1,000円

▷中学生・義務教育学校9年生以下…無料

※当日申し込みはできません。小学生・義務教育学校6年生以下は保護者同伴で参加してください。

申 市役所観光ブランド課、八田原ダム管理所、世羅町役場商工観光課、芦田湖オートキャンプ場にある参加申込書に必要事項を記入し、参加料を添えて申し込み。

または、パンフレット同封の振込用紙で郵便振替。

× 11月1日(金)



問 夢吊橋ウォーク実行委員会事務局
(八田原ダム管理所内・

☎ 0847-24-0490)