

元気な活動をご紹介

めげせ！元気

なふちゆう 42

ウォーキングレポート

府中市では、ウォーキングマスターを中心として、ウォーキングの普及啓発に取り組んでいます。現在41人が登録をし、毎月1〜4回、市内5つの地域で地域の皆さんと一緒に楽しくウォーキングに取り組みなど、意欲的に活動しています。

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

ウォーキングマスター交流会

マスター同士の交流などを目的として、毎年11月頃に開催しています。今回は、府中市ウォーキングマップにある「協和周辺歩け歩け運動コース」を歩きました。歴史ある協和地域の町並みを、地元のマスタの説明を聞きながら楽しく歩き、松林寺で座禅体験をするなどして、心も体も軽くなり、

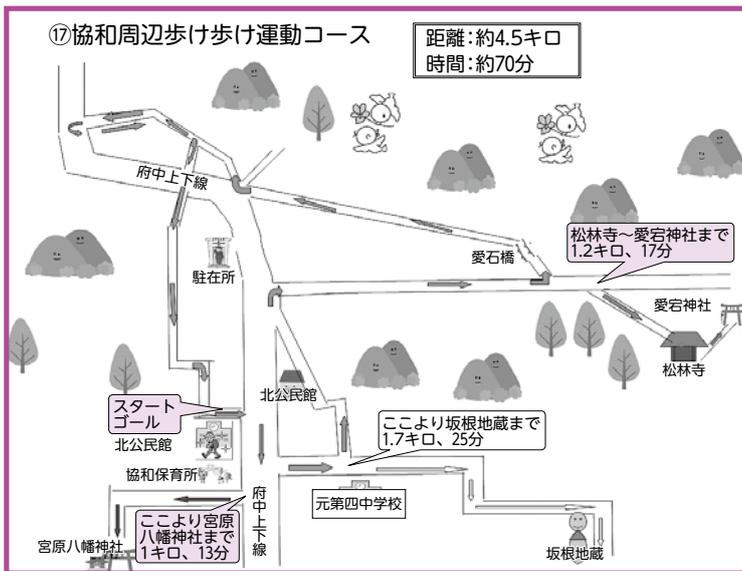


府中市ウォーキングマップより「協和地区歩け歩け運動コース」

リフレッシュした時間を過ごすことができました。

会長 杉原正樹さんからひと言

足は第2の心臓です。足を使わないと血液のめぐりが悪くなり、脳に影響が及びます。できるだけ足を使って運動をしましょう。



令和3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)

1日限定！
各店舗でお得なサービスがあります



2月28日(月)に、備後府中焼きを広める会の協賛店舗で、トッピング無料や府中焼きの割引など、お得な限定サービスを実施します。

◎SNS投稿キャンペーンも実施中
府中市のグルメ情報を紹介する備後府中はしご飯の公式アカウントをフォローし、「#備後府中はしご飯」、「#府中焼き」の2つのハッシュタグを付けて府中焼きの写真を投稿すると、一部の店舗を除く備後府中焼き提供店で使える、最大5,000円相当の食事券が当たります。

問い合わせ先 備後府中焼きを広める会 (府中商工会議所内・☎45-8200)

各店舗の限定サービスとSNS投稿キャンペーンの詳細はこちら

