第17回

楽しく歩いて介護予防！

～春の府中を満喫しよう♪～

令和5年5月11日(木)10:00～12:00

※予備日:5月18日

コース

どちらかのコースをお選びください

①へっちゃらコース:約6km

※連続して90分以上歩ける方

浅間山の
ムサシノキスゲを
見に行きます！

ムサシノキスゲ

集合:京王線多磨霊園駅
解散:京王線東府中駅

②じっくりコース:約3km

春の空気を感じながら銘木や街道を巡り、じっくり歩きます！

大國魂神社

集合･解散:いきいきプラザ

各コース先着　２０名

対象者:65歳以上の府中市民で医師からの運動制限が無く、ご自身で通所および体調管理できる方

参加費無料

申 込 み 期 間

4月22日(土)～4月30日(日)

TELまたは来館にて(申込み後、順次参加者に詳細を郵送いたします。)

問合せ
いきいきプラザ(介護予防推進センター)
住 所:府中市分梅町1－31
電 話:042-330-2010(受付時間　9:00～18:00)
FAX:042-330-2016