

## 医療専門職やガイドと登る 高尾山で介護予防！

### ～「高尾山パワフルチャレンジ！」の参加者を募集～

ひとりで出かけることや体力に自信のない高齢者の方に、高尾山を楽しみながら健康づくりや外出、交流の機会にさせていただくため、理学療法士、看護師などの医療専門職やガイドと一緒に、高尾山をウォーキングするイベントです。

5 回目の開催となる今回も、体力レベル毎に3つのコースを用意し、参加者を募集します。

#### 1 日時

令和3年(2021年)10月21日(木)午前8時30分から午後4時まで(予定)  
※雨天の場合は、10月28日(木)に延期。10月28日も雨天の場合は中止。

#### 2 ウォーキングコース

- ① 薬王院コース ケーブルカー高尾山駅～高尾山薬王院(片道約1.1km)
- ② 山頂コース ケーブルカー高尾山駅～山頂(片道約1.7km)
- ③ パワフルチャレンジコース 麓～山頂(1号路を經由)(片道約3.8km)

#### 3 参加者

65歳以上の都民(要介護・要支援認定者、事業対象者を除く) 60名  
※応募者多数の場合は抽選。

#### 4 費用

200円(①②はケーブルカーの往復団体料金810円が別に必要)

#### 5 申し込み

二次元コードから、またはハガキ、FAXに「高尾山パワフルチャレンジ」と希望コース・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を書いて、9月28日(必着)までに高齢者いきいき課(〒192-8501、FAX 623-6120)へ



#### 6 協力団体

- (1) 特定非営利活動法人 八王子市民のための医療と介護連携協議会
- (2) 一般社団法人 八王子市リハビリテーション専門職協会
- (3) 公益財団法人 八王子観光コンベンション協会