

医療の専門家と登る 秋の高尾山で介護予防！

～「高尾山パワフルチャレンジ！」の参加者を募集～

体力やひとりで出かけることに自信のない方にも、秋の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に、理学療法士などの医療の専門家と一緒に、高尾山をウォーキングします。

3回目の開催となる今回は、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

10月24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31日（木）に延期。10月31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） 100名

※応募者多数の場合は抽選。

4 費用

①② 1,130円（ケーブルカー代含む） ③ 200円

5 申し込み

ハガキ、ファックス、Eメールに「高尾山チャレンジ」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25日（消印有効）までに高齢者いきいき課（〒192-8501、FAX 623-6120、Eメール b440300@city.hachioji.tokyo.jp）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) 公益社団法人東京都理学療法士協会（八王子市支部）
- (3) 八王子リハビリテーション三職種地域支援連絡協議会

7 取材について

取材をご希望される場合、開催日の午前8時30分に高尾599ミュージアム（高尾町2435-3）にお越しく下さい。また、イベント後に写真を提供することも可能です。