

## 医療の専門家やガイドと登る 春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～

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、理学療法士などの医療の専門家やガイドと一緒に、高尾山をウォーキングするイベントです。

4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

5月21日(木)午前8時30分～午後4時(予定)

※雨天の場合は、5月28日(木)に延期。5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) 100名

※応募者多数の場合は抽選。

#### 4 費用

①② 1,150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、4月28日(必着)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、午前8時30分に高尾599ミュージアム(高尾町2435-3)にお越しください。また、イベント後に写真を提供することも可能です。