

平成31年（2019年）4月1日

春の高尾山をウォーキングで介護予防！！

～「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、春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。

2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

平成31年（2019年）5月16日（木）午前9時から午後4時まで（予定）
※雨天の場合は、5月23日（木）に延期。5月23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

4 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15日（消印有効）までに高齢者いきいき課（〒192-8501、FAX623-6120、Eメールb440300@city.hachioji.tokyo.jp）へ

5 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）

6 協賛企業（6社）

大塚製薬株式会社 立川出張所、株式会社明治、京王高尾山温泉 極楽湯、京王電鉄株式会社、野村不動産ライフ&スポーツ株式会社 メガロス八王子、Mt. 石井スポーツ高尾店

7 取材について

取材をご希望される場合、午前9時に高尾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。

<問い合わせ> 福祉部高齢者いきいき課長 立川 寛之 TEL042-620-7243