

令和2年度(令和2年10月～令和3年3月)

いきいき元気クラブ

①ふまねっとクラブ

ふまねっと運動は、物忘れ予防や歩行・バランス機能の改善に良いとされており、参加された方も効果を実感しながら楽しく参加されています！専門職のミニ講話もあります。

申込みは不要です。初めての方もお気軽にご参加ください！

■ 日程・内容

内容 時間	ふまねっと+ミニ講話 10:00～11:30
10月	9日(金)
11月	13日(金)
12月	11日(金)
1月	15日(金)
2月	5日(金)
3月	12日(金)

内容 時間	ふまねっと 10:00～11:00
10月	23日(金)
11月	20日(金)
12月	25日(金)
1月	29日(金)
2月	26日(金)
3月	26日(金)

■場 所：総合福祉施設としべつ 1階保健センター

■もちもの：上靴、飲みもの

■その他：動きやすい服装でおこしてください



ネットを踏まずに歩くので、
“ふまねっと”です。

10月から月2回に
増えました！
参加は無料です！

裏面もご覧ください→

② イストレ

タオルやゴムバンドなどを使って、“座ったままでできるトレーニング（イストレ）”を行っています。

心も身体も元気に過ごしていくためには、元気なうちから体を動かしたり、人と話をするのが大切です！

肩・膝・腰が痛くなる前に参加してみませんか？

申込みは不要です。初めての方もお気軽にご参加ください！

■ 日程・内容

13:30~14:30		
10月	6日（火）	20日（火）
11月	10日（火）	24日（火）
12月	1日（火）	15日（火）
1月	12日（火）	26日（火）
2月	2日（火）	16日（火）
3月	2日（火）	16日（火）

■場 所：あったからんど 和室

■もちもの：飲みもの、手ぬぐい

■その 他：動きやすい服装でおこしてください



講師は桃井バレエ教室の桃井先生です！
楽しく行える運動をいろいろと実施してくれます！

<主管・問合せ先>

総合福祉施設としべつ内 地域包括支援センター

電話 82-2780