

令和8年度(令和8年4月～令和8年9月)

いきいき元気クラブ 「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、参加者はいつも楽しく参加しながら、効果を実感しています。月1回、ミニ講話もあります。申込み不要ですので、気軽にご参加ください！

日程・内容

日時	ふまねっと ミニ講話 10時00分～11時30分	ふまねっと 10時00分～11時00分
4月	3日(金)	24日(金)
5月	8日(金)	22日(金)
6月	3日(水)	26日(金)
7月	10日(金)	24日(金)
8月	7日(金)	28日(金)
9月	4日(金)	25日(金)



ネットを踏まずに歩くので、
“ふまねっと”です。

場 所：総合福祉施設としべつ
1階保健センター

持ち物：上靴、動きやすい服装

その他：体調がすぐれない場合は
無理せず、お休みください

< 問合せ先 >

今金町総合福祉施設としべつ内 地域包括支援グループ
電話：82-2780