令和８年度（令和８年１０月～令和９年３月）

回覧

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、健康に関するミニ講話もあります。

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
１０月	９日（金）	３０日（金）
１１月	６日（金）	２７日（金）
１２月	１１日（金）	２５日（金）
１月	１５日（金）	２９日（金）
２月	５日（金）	２６日（金）
３月	１２日（金）	２６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