

令和7年度(令和7年10月～令和8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	10日(金)	31日(金)
11月	14日(金)	28日(金)
12月	5日(金)	26日(金)
1月	9日(金)	23日(金)
2月	13日(金)	27日(金)
3月	6日(金)	27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

令和7年度 いきいき元気クラブ 「イースト」

回
覧

椅子に座ったままできるストレッチや体操、筋トシを行っています。
数名の講師で「総合体育館あいきゅーぶ」にて実施しています。

日 時：

10月7日（火）、21日（火）

午後1時30分～2時30分

※1～2か月毎に講師及び実施日について回覧いたします

場 所：総合体育館あいきゅーぶ 武道場または研修室

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

講師紹介：

7日 担当



北海道コンサドーレ札幌
横野 純貴 氏

プロサッカー選手として、
コンサドーレ札幌 等で
ご活躍されてきました。
脳トシとエクササイズを
組み合わせた運動を介護
予防として行っています。

21日 担当



アガフィット社 C-link
森脇 睦 氏
考案の体操メニューを実施

札幌市の松田整形外科記
念病院に併設するフィッ
トネスクラブを拠点に筋
トシ、ストレッチ等の運
動プログラムを提供して
います。

申込み不要です！

たくさんのご参加をお待ちしております♪

< 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