

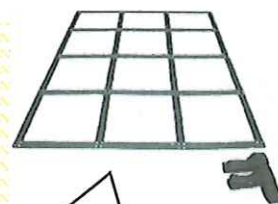
ふまねっとクラブ 初心者クラス ～はじめての一步～

回覧

ふまねっと運動とは？

ふまねっと運動は、四方のマス目のあみを踏まないように歩く運動です。ふまねっとは、基本的なステップを始め、様々なステップを行うことで物忘れ予防や歩行・バランス機能の改善に効果があるとされています。失敗しても、皆で笑いながら交流や、繰り返し行うことで少しずつ上達することができます。楽しく参加しましょう！

回数	日程	時間
1回目	8月 2日 (火)	午前10時00 から 11時00分
2回目	8月 9日 (火)	
3回目	8月16日 (火)	
4回目	8月23日 (火)	
5回目	8月30日 (火)	



ネットを踏まずに
歩くので、
“ふまねっと”です。

■対象者：65歳以上でふまねっと運動の初心者や未経験者
※事前の申し込みが必要です

■内 容：ふまねっと、準備体操

■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、飲みもの、動きやすい服装

■締切日：**7月20日(水)まで**

■申し込み方法

下記、問合せ先へ

電話または窓口までお願いします

上手、上手！
間違っても平気！

あっ！
間違えた！



参加の際は感染予防にご協力ください！

体調がすぐれない場合は無理せず、お休みください。
参加の際はマスクの着用と手の消毒をお願いします。

< 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