

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！

地域包括支援センター専門職員（社会福祉士、保健師、歯科衛生士、管理栄養士）による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	内容 時間	ふまねっと 10:00～11:00
4月	8日（金）	4月	22日（金）
5月	13日（金）	5月	27日（金）
6月	3日（金）	6月	17日（金）
7月	1日（金）	7月	22日（金）
8月	5日（金）	8月	26日（金）
9月	9日（金）	9月	30日（金）

■場 所：総合福祉施設としべつ 1階保健センター
*感染予防の為、出入口は「としべつ裏口」
をご利用ください。

参加は無料です！

■持ち物：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。

裏面もご覧ください→

②イストレ

講師は桃井バレエ教室の桃井先生です！



タオルやゴムバンドなどを使って“座ったままできるトレーニング（イストレ）”を行います。心も身体も元気に過ごしていくために、元気なうちから体を動かしたり、人と話をすることが大切です！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

日時	13:30~14:30	
4月	12日(火)	26日(火)
5月	17日(火)	31日(火)
6月	14日(火)	28日(火)
7月	12日(火)	26日(火)
8月	9日(火)	23日(火)
9月	13日(火)	27日(火)

■場 所：あったからんど 和室

■持ち物：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

参加の際は感染予防にご協力ください！

1. 以下の場合はお休みしてください。
 - ①事前にご自宅で体温をはかり、平熱よりも体温が高い場合
 - ②体調がすぐれない場合（のどが痛い、せき・鼻水が出る、体がだるい等）
2. 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