

平成30年度

ふまねっと 運動教室

1月15日(火)～
3月5日(火)

全8回

9時30分～11時30分

保健センター

概ね65歳以上の方対象

サポーター募集！
40～50歳代歓迎

見学歓迎！！

動きやすい服装で来てください。
上靴、汗拭きタオル、水分補給のため
の飲料水が必要です。

「ふまねっと運動」は、50cm四方の大きなマス
目でできた“あみ”を床に敷き、その“あみ”をふま
ないように歩く運動です。

この運動を続けていくと、歩行機能や認知（注
意力・記憶力・集中力）機能の改善効果を実感するこ
とができます。



お問い合わせ・申込先

1月9日(水)まで、電話でご連絡ください。

清里町地域包括支援センター ☎25-2943 (直通)

清里町社会福祉協議会 ☎22-4840