

社会福祉協議会 12月 主催行事のご案内

ふまねっと
教室

12月13日(金)27日(金)

10:00~11:30

町民センター研修室1 (2階)

50cm四方のマス目でできた大きな「あみ」を床に敷き、その「あみ」を踏まないように、ゆっくり慎重に歩く運動です。



あみを踏まずに
歩くだけ！

「注意力」
「記憶力」
「集中力」
アップに効果！
冬の間の
運動不足に！

★上靴・タオル・水分をお持ち下さい。

★動きやすい服装でお越し下さい。

12月のいきいき健康教室は全て町民センターで開催です。

【問合せ】社会福祉法人 二セコ町社会福祉協議会
担当滝下 ☎0136-44-2234