

はじめませんか？

『ふまねっと』運動！



認知症予防効果が抜群の「ふまねっと」運動をはじめてみませんか？

いかにして、自分の健康寿命をのばすか、それは、日常生活機能の低下を防ぐことができれば、予防できると思いませんか？

「ふまねっと」運動とは、約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」を踏まないように歩く運動です。

歌でステップを楽しみ、全員で一緒に歌うことで一体感を味わうこともできます。



高齢になると、普段、足をひきずって歩く傾向があります。「あみ」の上を歩くときは、通常より緊張感が高まり、歌を唄うことで脳が活性化され、認知症予防と転倒予防につながります。

車いす・杖を使用している虚弱高齢者から一般の元気な方までが、等しく参加できるような運動になっております。

身体機能の向上はもとより、『仲間づくり』も考えております。

ぜひ、ご興味がある方は、老人福祉センターで下記日程のとおり、活動しておりますので、見学に来てみませんか？（参加者人数等で休止又は変更する場合があります。）

【活動日程（予定）】

曜 日	時 間	場 所
第1水曜日	10:00~12:00	老人福祉センター集会室
第2土曜日	13:00~15:00	老人福祉センター集会室
第3月曜日	13:00~15:00	老人福祉センター集会室
第4土曜日	13:00~15:00	健康増進センター

【お問合せ先】

ふまねっと・しゃり 代表 沼倉美喜子（電話：23-6897）
斜里町社会福祉協議会ボランティアセンター（電話：23-4617）