

令和7年度

「ふまねっと運動教室」参加者募集！

～ 運動が苦手な人でも大丈夫！

あなたも参加してみませんか？ ～

「ふまねっと運動」とは、50センチ四方のマス目でできた大きな“あみ”を踏まないように、ゆっくり慎重に歩く運動です。

ステップや手拍子などを楽しみながら、ゆっくり、慎重に歩き、注意、集中、記憶などの高次認知機能やバランスの改善、歩行改善につながると考えられている運動です。

【対象者】 余市町民の方
(年齢制限はありません)

【開催場所・定員】 中央公民館 30名
大浜中老人寿の家 10名
福祉センター入舟分館 10名
福祉センター本館 10名

【開催期間】 令和7年4月～令和8年3月まで

【開催日程】 開催日程等詳細については後日お知らせします。

各会場それぞれ年間22回の開催を予定しています。

【開催曜日・時間】 ・中央公民館 月2回（8月・1月は1回） 月曜日
・大浜中老人寿の家 同上
・福祉センター入舟分館 月2回（8月・1月は1回） 木曜日
・福祉センター本館 同上

※開催時間：各会場とも午後1時30分～午後3時

【利用料】 1回100円

【申込方法】 裏面の参加申込書に必要事項を記入し、下記まで提出して下さい。
(FAX可：23-3664)

お電話での申し込みについては、余市町社会福祉協議会まで
(22-3156)

【提出先】 ・余市町社会福祉協議会（福祉センター入舟分館）
・余市町役場（民生部保険課窓口）

【申込期限】 令和7年4月4日（金）まで ※定員になり次第締め切ります。

