

地域の笑顔がいっぱい事業 ふまねっと体験教室

楽しく運動
しませんか？

ふまねっと運動で
生涯現役歩行者を
目指そう！

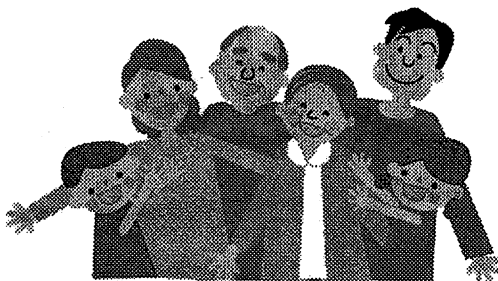


開催します♪

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網を床に敷き、この網を踏まないようにゆっくり慎重に歩く運動です。

マス目を利用したステップがたくさん用意されており、このステップを間違えないように「学習」しながら歩行のバランスを改善する「運動学習療法」です。

今年の地域の笑顔がいっぱい事業は、ヤングボランティアワークキャンプ事業に参加する子供たちが企画・運営し、皆さんと一緒に楽しみながら運動を行います☆



子どもたちと触れ合いながら
一緒に楽しく・賑やかに健康作り、
仲間作りができますので、沢山の
方のご参加をお待ちしています☆

1. 日程 3月27日(水曜日)
2. 時間 午後1:30~3:00
3. 場所 福祉保健総合センターきらり内 会議室
4. 人数 40名 ※定員となり次第、締切とさせていただきます。
5. 対象者 どなたでも参加できます♪
6. 参加料 無料

参加をご希望される方は 3月22日(金)までに興部町社会福祉協議会(82-3300)までにお電話でご連絡ください。また、当日は動きやすい恰好で
ご来場ください。

興部町社会福祉協議会
東町 福祉保健総合センターきらり
TEL・FAX 82-3300
【担当 いわた】