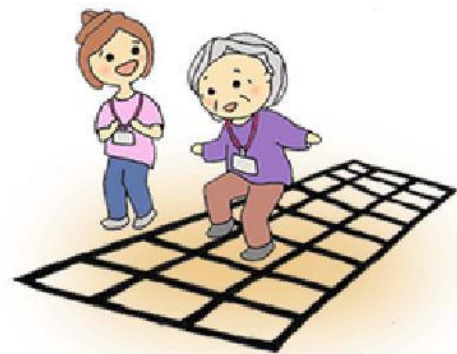




# ふまねっと運動健康教室

ふまねっと運動ってなに??

ふまねっと運動とは、50センチ四方の大きなマス目でできた「あみ」を踏まないように歩く運動です。この動作から「ふまねっと」という名前がつけられました。



ふまねっとは車いすや歩行器を使用している高齢者から、一般の元気な方まで、すべての人が参加できるよう考えられています。

大空町ふまねっとサポーターが和やかに進行します!!

日程 ー2回続けて参加して効果を実感しましょうー

第1回目 平成30年2月7日(水) 10:00~12:00

第2回目 2月14日(水) 10:00~12:00

会場：女満別老人福祉センター

対象者：どなた様でもご参加いただけます。

参加費：無料 定員：40名程度

(定員になり次第、受付を終了させていただきます)

持ち物：飲み物・動きやすい服装でお越しください。

申込み期限：2月5日(月)まで

＜お申込み先＞大空町社会福祉協議会

☎0152-75-6021

【裏面もご覧ください。】

## ふまねっと運動の効果

高齢になると、足をひきずって歩いたり、転倒の危険性が高まります。ふまねっと運動は「あみ」をまたぎこす簡単な運動ですが、ゆっくりと注意深く行うことによってバランス機能が高まったり、ステップを学習することで認知機能の改善に効果があることが実証されています。また、楽しく行えるステップなどが用意されているため、レクリエーション感覚で楽しく運動できるのが魅力です。

### ステップ例 「どんぐりころころ」

