

申し込み不要！参加費無料！

令和5年度 ふまねっとの予定

※タオル、飲み物をご持参ください。

日 に ち	時 間	場 所・担 当
令和5年 4月24日（月）	10:00～11:30	街なか交流館 ma・na・ca （大田サポーター・西川サポーター）
5月29日（月）	10:00～11:30	// （濱口サポーター・大田サポーター）
6月26日（月）	10:00～11:30	// （西川サポーター・石井サポーター）
7月31日（月）	10:00～11:30	// （石井サポーター・吉田サポーター）
8月28日（月）	10:00～11:30	// （宗像サポーター・古山サポーター）
9月25日（月）	10:00～11:30	// （西川サポーター・宗像サポーター）
10月30日（月）	10:00～11:30	// （吉田サポーター・西川サポーター）
11月27日（月）	10:00～11:30	// （古山サポーター・大田サポーター）
12月18日（月）	10:00～11:30	// （大田サポーター・吉田サポーター）
令和6年 1月29日（月）	10:00～11:30	老人保健福祉センター（福祉の里温泉） （石井サポーター・濱口サポーター）
2月26日（月）	10:00～11:30	街なか交流館 ma・na・ca （宗像サポーター・石井サポーター）
3月25日（月）	10:00～11:30 ※終了後に総会	// （吉田サポーター・宗像サポーター）

ふまねっとサポーター（会員）募集！


かしわの会では、一緒にふまねっと活動をする仲間（サポーター）を募っています。

ふまねっとは、進行の仕方が決まっていますので、誰でも、いくつになってもサポーターとして活動できます。

受講料
年会費 **助成**します！

※更別ふまねっとかしわの会への入会が必要です。

ふまねっとかしわの会 会長 西川 克子 / 更別村社会福祉協議会：53-3500

ゆっくり歩いて健脚に！頭も使って健康に！ 

更別ふまねっと かしわの会

「ふまねっと」は、50cm のマス目を踏まないように、様々なステップで楽しく歩く運動です。
ゆっくり歩くことで、足腰の健康や認知症の予防に効果があると言われています。
月に一度「ふまねっと健康教室」を開いています。



皆さんの集まりなどで出張教室も行います！気軽にご連絡ください！

【お問い合わせ】

更別村ふまねっと かしわの会事務局(更別村社会福祉協議会)

担当:小丹枝 TEL 0155-53-3500