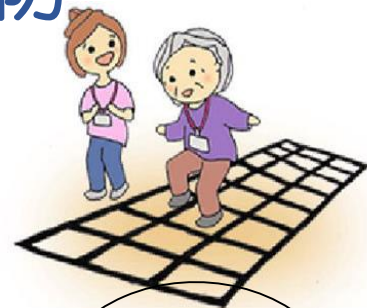


楽しみながら 仲間づくり・転倒予防・認知症予防

ふまねっと運動健康教室

みんなで楽しく
ワイワイやって
ます(*^_^*)



お待ちしております♪

ふまねっと運動ってなに??

ふまねっと運動とは、「あみ」を踏まないように歩く運動です。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。運動と交流をかねて、5月から月1回の定期開催しています。

ふまねっと
運動教室の
様子



～参加者さんの声～

楽しかった!! よかった!! 頭を使い、身体を動かし良い時間を過ごせました。

介護のため家にいることが多かったが、
頭を使い皆さんと顔見知りなれて良かった。

何か元気になった
(*^_^*)

リハビリに
なる

**ふらつきが
減った!**

開催日時	会場：フロックス
9月13日 (木) 10:00～	
10月11日 (木) 10:00～	
11月 8日 (木) 13:00～	
12月13日 (木) 10:00～	
2月 7日 (木) 10:00～	
3月 7日 (木) 10:00～	

途中からの参加也大歓迎。返り咲き也大歓迎!

問合せ: 社会福祉協議会
女満別0152-75-6021
東藻琴0152-63-5105

ほかにもたくさん喜びの声が届いています(^^)／

※個人の感想です