

# ふまねっと体験講習会

【日時】平成26年8月21日（木）午前10時～12時

【場所】いずみの郷3階集会室（長泉町下土狩971）

【対象】「ふまねっと運動」を初めて体験する方、一般高齢者、医療福祉関連職員、市町職員、社会福祉協議会職員 等

【定員】20名 ＊定員に達し次第受付を終了いたします。

【講師】堀尾 志津 氏 ふまねっと藤枝 代表

【受講料】無料

【持ち物】筆記用具、飲み物、汗ふきタオル 等

【注意事項】動きやすい服装でお越しください。

【内容】「ふまねっと運動」の体験とともに、「ふまねっと運動」でできることをご紹介します。

【申し込み方法】（公財）しずおか健康長寿財団に電話又はFAXでお申し込みください。

【主催・申込先】（公財）しずおか健康長寿財団 健康増進生きがい推進課  
TEL:054-253-4221 Fax:054-253-4222

【協力】ふまねっと藤枝

「ふまねっと」とは  
ゆっくりと網を踏まないように歩く、からだに優しい運動です。

北海道教育大学教授北澤一利先生が考案した運動学習プログラムです。楽しみながら行うことができ、「歩行機能の改善」や「認知機能の低下予防」が期待できます。



ふまねっと体験講習会 参加申込書

公益財団法人しずおか健康長寿財団  
健康増進生きがい推進課 行

FAX 054-253-4222

ふりがな お名前	
ご住所	〒
電話番号	
所属団体・施設	

【お知らせ】

お申し込みありがとうございます。

なお、定員に達したときは受付できませんので、予めご承知おきください。