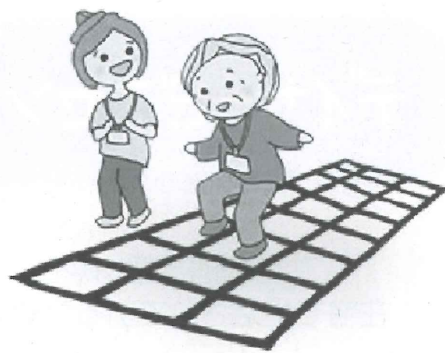


# ふまねっと

## ふまねっと運動ってなに？

ふまねっと運動とは、50センチ四方のマス目でできた網を床に敷き、この網を踏まないようにゆっくりと歩く運動です。簡単そうに見える運動ですが、網を踏まないように慎重に歩く、ゆっくりとリズムを合わせる、ステップを思い出しながら歩く、手を叩く、歌をつける、という複数の課題を頭の中で処理しなければなりません。思わぬところで間違えてしまったとき、次はどっちの足だったろう？と頭の中をフル回転させて修正し、それを何度も繰り返していく過程で脳が学習し認知症の予防に繋がります。続ける事によって、歩行時のバランスを改善したり、認知機能を改善する効果が期待できます。



## みんなで元気に ふまねっと運動教室 月2回

健康でいきいきとした生活を送りたいと思っている方  
生涯現役歩行を目指している方  
ふまねっと運動始めてみませんか？

毎月2回、町改善センターにて町民向けの運動教室を開催しています。13時30分から15時まで、なごやかな雰囲気の中で楽しく運動しています。外出する機会が減った、最近物忘れが気になる、そんな方はぜひご参加下さい。自分はまだまだ元気！という方も大歓迎です。



### 「おっとっ！」

ステップを失敗した時、会場は大盛り上がり！本人も、周りも笑いに包まれます。一緒に運動を楽しむ仲間からの声援で最後まで、楽しく運動できますよ！

ふまねっと運動に興味のある方は  
社会福祉協議会までご連絡ください。  
(TEL44-4355)

