

令和8年度

会員  
大募集!

# ふまねっと教室

楽しく運動! 仲間作り!  
一緒に楽しく体を動かしませんか?

## ふまねっと運動とは?

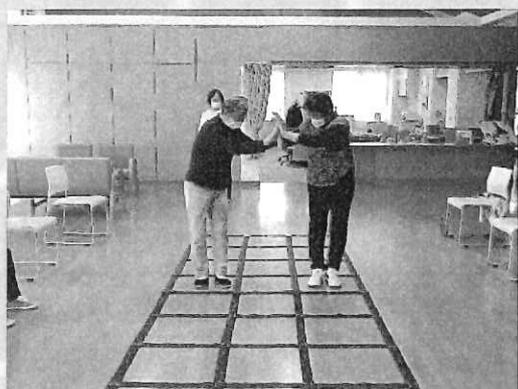
『網』を踏まないようにゆっくり歩く、簡単でどなたでも参加できる運動です。  
歩行機能・注意力・集中力・記憶力など、認知機能改善の効果が期待できます。

## 持ち物・その他

- ・上履き(かかとのある靴)
- ・水分補給用の飲み物
- ・参加料は無料です
- ・どなたでも参加できます

## 日時・開催場所

毎月1回、(原則)第1木曜日  
時間: 午後1時30分~午後3時  
場所: 保健福祉センター『ノンノ』



【お申込み・お問い合わせ先】 ☎56-2700  
占冠村社会福祉協議会 担当: 杉本

# 令和8年度 ふまねっと教室予定表

第1回	令和8年	4月	2日(木)
第2回	令和8年	5月	7日(木)
第3回	令和8年	6月	4日(木)
第4回	令和8年	7月	2日(木)
第5回	令和8年	8月	6日(木)
第6回	令和8年	9月	3日(木)
第7回	令和8年	10月	1日(木)
第8回	令和8年	11月	5日(木)
第9回	令和8年	12月	10日(木)
第10回	令和9年	1月	7日(木)
第11回	令和9年	2月	4日(木)
第12回	令和9年	3月	4日(木)

※原則第1木曜日開催ですが、12月はもちつき会と重なっているため、第2木曜日に変更となります。ご了承ください。