

令和7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？

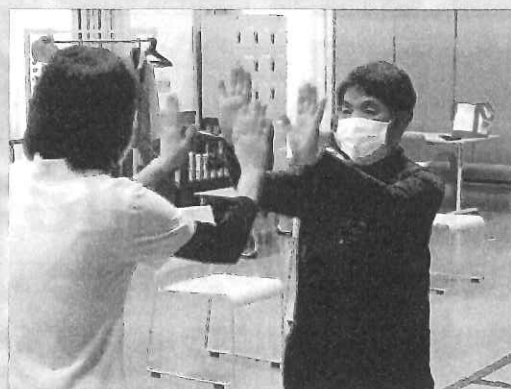
『網』を踏まないようにゆっくり歩く、簡単でどなたでも参加できる運動です。  
歩行機能・注意力・集中力・記憶力など、認知機能改善の効果が期待できます。

### 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7年度 ふまねっと教室予定表

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