

のぞみコミセン

ふまねっと

健康教室

3月



毎月 **2回** の開催です！

50センチ四方のマス目でできた網を床に敷いて、この網を踏まないようにゆっくりと慎重に歩く運動です。

マス目を利用したステップがたくさんあって、レクリエーションとしても楽しめます。

この機会に「ふまねっと」を体験して、歩行改善、注意力、記憶力、判断力、集中力の向上を目指してみませんか。



と き ① **3月9日** (金)

② **3月23日** (金) 11:00~12:00

場 所 講習室

参加費 1回 100円

定 員 各30名ほど

参加希望の方は、コミセン窓口でお申し込みください。
※込み合うことが予想されますので事前受付をお勧めします。

