

# ふまねつと

ふまねつとは・・・

50センチ四方のマス目で出来た大きな網を床に敷き、この網を踏まないように、ゆっくり慎重に歩く運動です。

集中力、注意力、判断力、介護予防や転倒予防を目的に行っている運動です。

皆さん、一緒にふまねつと運動を楽しみませんか？

日時：毎週水曜日 11:00～12:00

場所：会議室B

持ち物：上靴、タオル、動きやすい服装

参加費：100円

申込み：当日会議室Bにお越しください。



主催 沼ノ端コミュニティセンター  
指定管理者 NPO法人ワーカーズコープ  
TEL 57-5560

