

歩行機能改善！認知機能改善！
友だち仲間づくり！みんなでたのしく

ふまねっと

月曜日 11:30～12:15 集会室 参加費 100円

9月	14日・28日
10月	12日・26日
11月	9日・16日



ふまねっと運動とは、50センチ四方のマス目で出来た大きな網を床に敷き

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ます

運動不足の方、関心のある方はぜひご参加ください 一緒に楽しみましょう！



お問い合わせ

豊川コミセン 74-3072

主催：指定管理者NPO法人ワーカーズコープ