

ふまねっと運動 で「健康づくり」と「まちづくり」!? “受け手”から“担い手”へ

認知症になりにくいまち

転倒しにくいまち

支えあうまち をつくろう!

# ふまねっとサポーター 養成講習会 のご案内



運動が苦手でも大丈夫! 「ふまねっとサポーター」は、高齢者、障がい者を含むすべての住民が、地域の健康づくりの“担い手”として活躍することができるように考えられた資格です。

ふまねっと運動を通じて、地域の交流や健康づくり活動を活発にしましょう!

日時

会場

◎内 容

◎対 象

◎受講料

◎権 利 本講習を受講し、NPO法人ふまねっとの正会員に入会することで、ふまねっと運動を使用・指導する権利が得られます。

◎持ち物

◎定 員

◎申込み 裏面申込書にご記入の上、2週間前までにお申し込み下さい。

## ふまねっと運動 とは?

- ① あみを踏まないようにゆっくり歩き、歩行時のバランスの改善を図ります。
- ② 簡単なステップや手拍子を組み合わせ、認知機能を働かせます。
- ③ 失敗大歓迎! 交流が深まります。

みんなで大笑い!



## ふまねっとステップ (例)

12	10 11	ながいのね
おはなが	8 7	9
6	4 5	ぞうさん
ぞうさん	2 1	3

ふまねっと運動は必ず「ふまねっと本体」と「指導資格保持者の指導」が必要です。