

介護予防と 認知症予防のための

家庭で出来る「ふまねつと運動」

体験してみませんか！！

「ふまねつと運動」とは、あみを踏まないようにゆっくり歩く、からだに優しい運動です。歩行時のふらつきや注意力や記憶力の改善ができ、元気な方も、杖歩行や虚弱な方も、楽しく安全に行うことができます。



家庭で6畳間があれば、
簡単にできます。

体験してみませんか！！



日 時 平成29年6月23日（金） 午前10時から1時間30分程度
会 場 北見市社会福祉会館 体育館 （寿町3丁目4-1）
参加料 無 料（希望される方は、下記携帯電話までお知らせください。）
指導者 北見市認知症の人と家族の会 会長 芳賀誠次
090-6472-3445

参加される方は、運動靴、運動出来る服装、飲料水等を用意下さい。