

# ふまねっと後期受講生募集

大きなマス目でできた“あみ”を踏まないように注意しながらまたく運動です。歩行訓練だけでなく認知機能改善にも効果があると言われています。  
※初心者の方も安心してご参加ください



日時: 令和5年10月～令和6年3月の  
第1.4水曜日 10:00～11:30

※祝日等の関係で日程が変更になることもありますので、詳細はセンター便りでご確認ください。

会場: センター2階 大広間

講師: ふまねっとサポーター

持ち物: 動きやすい服装でお越しください

定員: **36名**

※申込多数の場合は、初めて申込される方、R5.4～9月のふまねっとを受講していない方を優先で抽選いたします。

申込期間: 9月4日(月)～9月22日(金)

申込方法: センター窓口で直接  
お申込みください

抽選: 9月26日(火) 11:00～ロビーで行います

☆当選された方は、初回10月4日(水) 10:00～の講座にお越しください。  
事前の手続き等はありません。