

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ぐ運動です。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6年10月～令和7年3月の
原則第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、飲み物

定員: **36名**

※申込多数の場合は、初めて申込される方を優先で抽選いたします。
今年度の「ふまねっと前期」受講者は申込可能ですが抽選順位は下がります。

申込期間: 9月2日(月)～9月20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(木) 11:00～ロビーで行います

☆当選された方は、初回10月2日(水) 10:00までにお越しください。
事前の手続き等はありません。

お問い合わせ: 東老人福祉センター (011) 741-1000