

ふまねっと運動教室

「ふまねっと」はかんたんで楽しい運動です♪
 初めての方や、運動が苦手な方でも大丈夫です！
 健康づくりや介護予防に向けてはじめてみませんか？



令和6年度 会場・日程のお知らせ

(※天災、公衆衛生に関わる緊急事態等による教室休止の場合があります)

	タウンフラザ 【第2月曜日・第1・3火曜日】			中士幌公民館 【毎月15日】
	13:00~14:00			
4月	2日(火)	8日(月)	16日(火)	15日(月)
5月	7日(火)	13日(月)	21日(火)	15日(水)
6月	4日(火)	10日(月)	18日(火)	15日(土)
7月	2日(火)	8日(月)	16日(火)	15日(月)
8月	6日(火)		20日(火)	
9月	3日(火)	9日(月)	17日(火)	15日(日)
10月	1日(火)		15日(火)	16日(水)
11月	5日(火)	11日(月)	19日(火)	15日(金)
12月	3日(火)	9日(月)	17日(火)	15日(日)
1月	7日(火)		21日(火)	15日(水)
2月	4日(火)	10日(月)	18日(火)	15日(土)
3月	4日(火)	10日(月)	18日(火)	15日(土)

【問い合わせ先】ふまねっと・しほろ事務局 5-2008
 士幌町社会福祉協議会内 担当：荒田

●「ふまねっと」とは？

「ふまねっと運動」とは、50センチ四方のマス目のできた大きな網を敷き、この網を踏まないようにゆっくり慎重に歩く運動です。

マス目を利用したステップがたくさん用意されており、このステップを間違えないように「学習」しながら歩行のバランスを改善する「運動学習プログラム」です。



●杖歩行の方や虚弱な方も楽しめます

「ふまねっと運動」は、杖歩行の方や足腰に自信の無い方でも参加できます。一日に数十歩しか歩けない方々の、一步一步を貴重な運動資源として大切にしたいと考えた末に開発された運動です。筋力向上を目指す運動ではなく、からだの動きに注意を集中させ、全身のバランスや認知機能を向上させることを重視した運動です。

●失敗するほど盛り上がる！

「ふまねっと運動」をやると、「次はどっちの足だっけ？」と迷ったり間違ったりは誰もが経験します。しかし、迷ったり間違えた時の方がみんなで大笑いしたり、励ましあったりと教室は大変盛り上がります。正しいステップをおぼえること以上に、こうしてみんなで楽しく交流することを「ふまねっと教室」では大切にしています。



●ふまねっとサポーター(ボランティア)

がお手伝いします！

「ふまねっとサポーター」はふまねっと運動の理論や効果、指導法を学んだ『ボランティア』です。ふまねっと運動は正しく行わなければ効果につながりません。私たちふまねっとサポーターが「正しく」そして「楽しく」ふまねっと運動をお伝えしながら、みなさんと一緒に健康づくりや介護予防に取り組んでいきます！

(令和5年3月現在ふまねっとサポーター数19名)