

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！仲間づくりや健康づくり・介護予防に向けてはじめてみませんか？



◆今年度より開催時間が午後1時30分からになります！！

【令和7年度 会場・日程のお知らせ】

(※天災・公衆衛生に関わる事態等による教室休止の場合があります)

		タウンフラザ			中士幌公民館
		【第2月曜日・第1・3火曜日】			【毎月15日】
		13:30~14:30			
4月	1日(火)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	
5月		12日(月)	20日(火) 会場：コミセン2階	15日(木)	
6月	3日(火)	9日(月)	17日(火)	15日(日)	
7月	1日(火)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	
8月	5日(火)		19日(火)		
9月	2日(火)	8日(月)	16日(火)	15日(月)	
10月	7日(火)		21日(火)	15日(水)	
11月	4日(火)	10日(月)	18日(火)	15日(土)	
12月	2日(火)	8日(月)	16日(火)	15日(月)	
1月	6日(火)		20日(火)	15日(木)	
2月	3日(火)	9日(月)	17日(火)	15日(日)	
3月	3日(火)	9日(月)	17日(火)	15日(日)	

●「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で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。

●楽しくできれば大成功！

「ふまねっと運動」をやると、「次はどちらの足だっけ？」と迷ったり間違ったりは誰もが経験します。しかし、迷ったり間違えても大丈夫！次はどちらの足だったかな？と考えている時は脳トレになりますし、網を踏まない様に慎重に歩く事が重要だからです。間違えたり、迷ったりした時でも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します。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」と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。そこで、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！教室は、サポーターさんと参加者さんとの会話が弾み和やかな雰囲気になっています。

(令和7年3月現在ふまねっとサポーター数15名)

一緒にふまねっとサポーターとして

募集中

活動してみませんか？

「ふまねっと・しほろ」では、ふまねっと教室を進行する、ふまねっとサポーターさんを募集しています。サポーターになるのに年齢制限はありませんので、どなたでもサポーターになることができます。詳しくは事務局までお問い合わせください ☎5-2008