

令和元年度

# ふまねっと 運動教室

9月18日(水)～  
11月6日(水)

全8回

13時30分～15時30分

札弦センター

概ね65歳以上の方対象

サポーター募集！

40～50歳代歓迎

見学歓迎！！

動きやすい服装で来てください。  
上靴、汗拭きタオル、水分補給の  
ための飲料水が必要です。

「ふまねっと運動」は、50cm四方の大きなマス  
目でできた“あみ”を床に敷き、その“あみ”をふま  
ないように歩く運動です。

この運動を続けていくと、歩行機能や認知（注  
意力・記憶力・集中力）機能の改善効果を実感するこ  
とができます。



お問い合わせ・申込先

9月13日(金)まで、電話でご連絡ください。

清里町地域包括支援センター ☎25-2943 (直通)

清里町社会福祉協議会 ☎22-4840

令和元年度

# ふまねっと 運動教室

10月1日(火)～  
11月26日(火)

全8回

9時30分～11時30分

保健センター

概ね65歳以上の方対象

サポーター募集！  
40～50歳代歓迎

見学歓迎！！

動きやすい服装で来てください。  
上靴、汗拭きタオル、水分補給の  
ための飲料水が必要です。

「ふまねっと運動」は、50cm四方の大きなマス  
目でできた“あみ”を床に敷き、その“あみ”をふま  
ないように歩く運動です。

この運動を続けていくと、歩行機能や認知（注  
意力・記憶力・集中力）機能の改善効果を実感するこ  
とができます。



お問い合わせ・申込先

9月27日(金)まで、電話でご連絡ください。

清里町地域包括支援センター ☎25-2943 (直通)

清里町社会福祉協議会 ☎22-4840

# ふまねっと運動に 参加してみませんか？

## ・ふまねっと運動は高齢者の運動だと思いませんか！？

ふまねっと運動は“あみ”を床に敷き、その“あみ”を踏まないように歩く簡単な運動ですが、歩行機能や認知機能の改善効果のある優れた運動です。

### 介護予防は50歳から！

「介護予防」と聞くとどうしてももっと上の年齢のことだと意識しがちですが、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと）を延ばすために大切なことは「40代から60代の頃の他者や地域社会との関わりかた」と言われている側面もあります。特に50代は加齢とともに体に不調が生じやすい転換期、介護予防に早すぎる年齢はありません。運動や食習慣だけでなく多くの人と関わることも意識して長く健康に生活してみませんか。



### ・社会貢献で免疫細胞に好影響

「人間的成長」につながる挑戦や「社会に貢献する」ことで人生に意味を見出すような、「深い満足感を伴う幸福」は、免疫細胞の活動に好影響を与えているという研究があります。

ふまねっと運動は、運動の効果だけではなく、お互いの失敗と成功に一喜一憂しながら、社会参加を通じて人とのつながりが生まれます。