

# 社会福祉協議会

## 4月 主催行事のご案内

### ふまねっと 教室

4月12日(金) 町民センター研修室1  
26日(金) // 小ホール  
10:00~11:30

ふまねっと運動は、あみを踏まないように注意して  
ゆっくり歩く運動です。  
注意、集中、記憶や歩行バランスを改善して転倒を  
予防する効果があります。  
☆タオル・水分をご持参ください☆

### いきいき 運動教室

4月26日(金) 14:00~15:30  
町民センター 小ホール

ビデオなどを使ってさまざまな運動を行います。  
みんなで楽しく運動しましょう！  
※同時開催している健康教室の会員さんの測定状況  
により開始時間が遅れる場合があります。  
ご了承ください。

☆ 体調に不安のある方は参加をご遠慮願います ☆

【問合せ】社会福祉法人 二セコ町社会福祉協議会  
担当 滝下 ☎0136-44-2234