

新年あけましておめでとうございます。
本年も、当会の健康・体力づくり活動事業をぜひご活用ください。
皆様のご参加を心よりお待ちしております。

社会福祉協議会 1月 主催行事のご案内

ふまねっと
教室

1月10日(金)
10:00~11:30
町民センター 小ホール(1階)

50cm四方のマス目でできた大きな「あみ」を床に敷き、その「あみ」を踏まないように、ゆっくり慎重に歩く運動です。



あみを踏まずに
歩くだけ！

「注意力」
「記憶力」
「集中力」
アップに効果！
冬の間の
運動不足に！

- ★上靴・タオル・水分をお持ち下さい。
- ★動きやすい服装でお越し下さい。

【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