

令和6年度

「ふまねっと運動教室」参加者募集！

～ 運動が苦手な人でも大丈夫！

あなたも参加してみませんか？ ～

「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“あみ”を踏まないように、ゆっくり慎重に歩く運動です。

ステップや手拍子などを楽しみながら、ゆっくり、慎重に歩き、注意、集中、記憶などの高次認知機能やバランスの改善、歩行改善につながると思われる運動です。

【対象者】 余市町民の方
(年齢制限はありません)

【開催場所・定員】 中央公民館 30名
大浜中老人寿の家 10名
福祉センター入舟分館 10名
福祉センター本館 10名

【開催期間】 令和6年4月～令和7年3月まで

【開催日程】 開催日程等詳細については後日お知らせします。

各会場それぞれ年間22回の開催を予定しています。

【開催曜日・時間】

- ・中央公民館 月2回（8月・1月は1回） 月曜日
- ・大浜中老人寿の家 同上
- ・福祉センター入舟分館 月2回（8月・1月は1回） 木曜日
- ・福祉センター本館 同上

※開催時間：各会場とも午後1時30分～午後3時

【利用料】 1回100円

【申込方法】 裏面の参加申込書に必要事項を記入し、下記まで提出して下さい。
(FAX可：23-3664)

お電話での申し込みについては、よいち社協まで(22-3156)

【提出先】

- ・よいち社協（福祉センター入舟分館）
- ・余市町役場（民生部保険課窓口）

【申込期限】 令和6年4月5日(金)まで ※定員になり次第締め切ります。





●お申込は、お電話・FAX
申込書でお受けします。

FAX (0135) 23-3664 【送信先】余市町社会福祉協議会

「ふまねっと運動教室」

参 加 申 込 書

令和6年 月 日申込

希 望 会 場	中央公民館 (30名)	大浜中老人 寿の家 (10名)	福祉センター 入舟分館 (10名)	福祉センター 本 館 (10名)
------------	----------------	-----------------------	-------------------------	------------------------

※重複して参加することは出来ません。
どれか一つの会場に○印をつけて下さい。

申 込 者	ふりがな		性 別	男・女
	氏 名			
	生 年 月 日		年 齢	歳
	身体 の 状 況			
	住 所	余市町 町 丁目 番地		
	電 話 番 号	自 宅 () - F A X () - ※FAXのある方は、FAX番号も記入願います。 携帯電話 - -		
緊 急 連 絡 先	氏 名		続 柄	
	住 所			
	電 話 番 号	自 宅 () - 携帯電話 - -		
か かり つけ 医	医 療 機 関 名			
	医 療 機 関 名			

※今回ご提供いただいた個人情報 は適正に管理し、本事業開催の目的以外には使用しません。