



令和6年度

焼津市まちじゅう元気塾

ふまねっと運動教室（1コース4回）

初めての方も
大歓迎です！

ぜひお友達も
一緒にどうぞ♪



参加費無料！運動不足の65歳以上の方、一緒に運動しませんか？

会場		保健センター ①	和田地域交流 センター (旧和田公民館)	小川地域交流 センター (旧小川公民館)	大村地域交流 センター (旧大村公民館)	大井川地域 交流センター (旧大井川公民館)	保健センター ②	東益津地域 交流センター (旧東益津公民館)	大井川庁舎 健診コーナー	保健センター ③
日程	1日目	5/13	6/7	7/5	7/11	8/30	10/15	11/21	令和7年 1/7	令和7年 1/22
	2日目	5/20	6/14	7/12	7/18	9/6	10/22	11/28	1/14	1/29
	3日目	5/27	6/21	7/26	7/25	9/13	10/29	12/5	1/21	2/5
	4日目	6/3	6/28	8/2	8/1	9/20	11/5	12/19	1/28	2/12
曜日		月曜日	金曜日	金曜日	木曜日	金曜日	火曜日	木曜日	火曜日	水曜日
時間		午前10時 ～11時30分	午前10時 ～11時30分	午前10時 ～11時30分	午前10時 ～11時30分	午後1時30分 ～3時	午前10時 ～11時30分	午前10時 ～11時30分	午前10時 ～11時30分	午前10時 ～11時30分
申込先		保健センター 627-4111	和田地域交流 センター 623-1570	小川地域交流 センター 624-8191	大村地域交流 センター 629-3351	大井川地域 交流センター 622-3111	保健センター 627-4111	東益津地域 交流センター 628-2607	保健センター 627-4111	保健センター 627-4111
備考		ふまねっと運動は、床に敷いた「あみ」を踏まないように歩く運動で、認知症予防にも効果があります！詳細は裏面をご覧ください。申込期間は会場によって異なります。詳しくは各会場にお問い合わせいただくか、広報やいづ・地域交流センターだよりをご覧ください。								

<内容のお問い合わせ先>
焼津市保健センターTEL:627-4111



脳トレ&バランス運動を同時に叶える！

『ふまねっと運動』をご案内します♪



ふまねっと運動って何？

大きなマス目でできた「あみ」を踏まないようにゆっくり歩く運動です。様々なステップがあり、少しずつ練習しながら体を動かします。

運動には自信がないけど、大丈夫？

大丈夫です！ ふまねっと焼津サポーターが参加者1人1人のペースに合わせて、最大限安全に配慮しながら行います。

お試して参加してみたいのだけど、どうしたら良い？

そんなあなたにピッタリの教室があります！
ふまねっと体験会に参加してみませんか？



歩行改善

転倒予防

令和6年度 ふまねっと体験会

会場	焼津市保健センター 集検ホール(本町5丁目6-1 アトレ庁舎1階)									
時間	午後1時30分から3時まで									
日程	4/25	5/29	6/27	7/31	9/2	10/2	11/7	12/2	令和7年 1/9	令和7年 2/3
曜日	木曜日	水曜日	木曜日	水曜日	月曜日	水曜日	木曜日	月曜日	木曜日	月曜日
申込	保健センターにお電話(627-4111)、もしくは窓口にてお申し込みください。 申込期間等の詳細は広報やいつ、もしくは公式LINEにてご確認ください。									