

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。頭を使いながら動くので、認知症予防にも効果があります。「難しいけど、楽しい!」と言ってくれる人が多いです。

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、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？

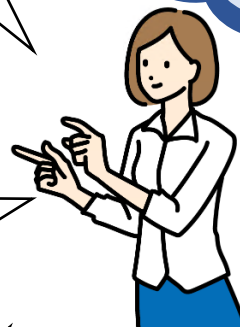
そんなあなたにピッタリの教室があります！

ふまねっを楽しむ会に参加してみませんか？

注意力向上

集中力向上

認知症予防



步行改善

転倒予防

令和8年度 ふまねっとを楽しむ会

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	4/21 (火)	5/25 (月)	6/24 (水)	9/15 (火)	10/9 (金)	11/16 (月)	12/7 (月)	1/14 (木)	2/18 (木)	3/8 (月)
申込	焼津市健康づくり課(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づをご確認ください。									

令和8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！

参加費無料です♪



対象者：焼津市在住の65歳以上の方

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す。 **認知症予防**にも効果があります！

詳細は裏面をご確認ください♪

会場		大富地域 交流センター	和田地域 交流センター	小川地域 交流センター	大井川庁舎 健診コーナー①	大井川地域 交流センター	保健センター①	大井川庁舎 健診コーナー②	保健センター②
日程	1日目	5/12(火)	6/5(金)	7/3(金)	9/3(木)	10/6(火)	11/5(木)	12/3(木)	1/18(月)
	2日目	5/19(火)	6/12(金)	7/10(金)	9/10(木)	10/13(火)	11/12(木)	12/10(木)	1/25(月)
	3日目	5/26(火)	6/19(金)	7/24(金)	9/17(木)	10/20(火)	11/19(木)	12/17(木)	2/8(月)
	4日目	6/2(火)	6/26(金)	7/31(金)	9/24(木)	10/27(火)	11/26(木)	12/24(木)	2/15(月)
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	午前10時 ～11時30分	午後1時30分 ～3時	午前10時 ～11時30分	午後1時30分 ～3時
申込先		大富地域 交流センター 624-4302	和田地域 交流センター 623-1570	小川地域 交流センター 624-8191	保健センター 627-4111	大井川地域 交流センター 622-3111	保健センター 627-4111	保健センター 627-4111	保健センター 627-4111
備考		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、広報やいづや地域交流センターだよりをご確認ください。							

【内容の問合せ先】 焼津市健康づくり課（保健センター） TEL:627-4111