



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♪

- 注意力向上
- 集中力向上
- 認知症予防



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！  
**ふまねっとを楽しむ会**に参加してみませんか？



歩行改善

転倒予防

## 令和7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 (月)	5/26 (月)	7/1 (火)	9/29 (月)	10/9 (木)	11/21 (金)	12/16 (火)	1/7 (水)	2/27 (金)	3/9 (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7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		大井川庁舎 健診コーナー①	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	5/1(木)	6/3(火)	6/6(金)	7/4(金)	9/5(金)	10/14(火)	11/13(木)	1/19(月)
	2日目	5/8(木)	6/10(火)	6/13(金)	7/11(金)	9/12(金)	10/21(火)	11/20(木)	1/26(月)
	3日目	5/15(木)	6/17(火)	6/20(金)	7/25(金)	9/19(金)	10/28(火)	11/27(木)	2/9(月)
	4日目	5/22(木)	6/24(火)	6/27(金)	8/1(金)	10/3(金)	11/4(火)	12/4(木)	2/16(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	午後1時30分 ～3時	午後1時30分 ～3時	午後1時30分 ～3時	午前10時 ～11時30分
申込先		保健センター 627-4111	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	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