

# ふまねっと運動を

## やってみよう！

日時：令和8年1月30日（金）

午後1時30分～3時30分

会場：遠藤市民センター 2階 第1談話室

内容：網を踏まないようにゆっくり歩きバランスの改善を図ります。簡単なステップや手拍子を組み合わせて認知機能を高めます。

対象：おおむね65歳以上の方で、ご自分で

遠藤市民センターまでお越しになれる方

定員：先着 15名 参加費：無料

持ち物：飲み物（水分補給の為）

注意：ズボンなどの歩きやすい服装でお越しください。



お申込み：遠藤市民センターに電話または直接窓口でお申し込み

お問い合わせ：遠藤市民センター（87-3009）地域づくり担当まで

共催：遠藤地区社会福祉協議会・芭蕉苑介護老人福祉施設