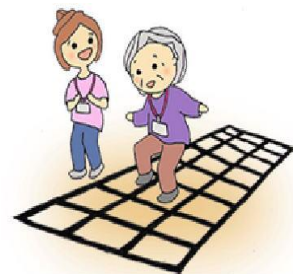


ふまねっと教室受講生募集

大きなマス目でできた“あみ”を踏まないように注意しながらまたぐ運動です。歩行訓練だけでなく認知機能改善にも効果があると言われていています。
※初心者の方も安心してご参加ください!!



日 時：毎月第 1.4 水曜日 10：00～11：30

初回は 11 月 2 日 (水) となります。開催期間は令和 5 年 3 月までです。

会 場：センター 2 階 大広間

講 師：ふまねっとサポーター

持ち物：動きやすい服装でお越しください

定 員：20 名

申込期間：9 月 5 日 (月) ～9 月 30 日 (金)

申込方法：センター窓口で直接お申込みください

(前回抽選に外れた方、初めて申込させる方優先となります)

抽 選：10 月 11 日 (火) 11：00～ロビーで行います

☆当選された方は、初回 11 月 2 日 (水) 10：00～の講座にお越しください。事前の手続き等はありません。