

回覧

令和8年2月12日

各自治会長様

小清水町長 久保弘志

～みんなで楽しくふまねっと運動～ のお知らせについて

日頃より、本町の介護・福祉事業の推進に対し、ご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、認知症予防や介護予防に関心のある町民の皆さまを対象に、「みんなで楽しくふまねっと運動」を開催いたします。

つきましては、貴自治会内に周知くださいますようお願いいたします。

記

1. 日 時 令和8年3月18日（水） 13:30～15:00
2. 会 場 小清水町防災拠点型複合庁舎「ワタシノ」 サークル室
3. 参加費 無 料
4. 対象者 小清水町民（定員30名程度）
5. 持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物
6. 締切期日 令和8年3月12日（木）
7. 申込方法 合同会社ビリーブ 代表 木村 俊 氏
電話：080-8297-0706 までご連絡ください。
8. その他 本イベントは、町民どなたでもご参加いただけます。
参加人数等により、会場を変更する場合があります。

（地域包括支援センター総合相談係）

【詳細は裏面をご覧ください】

介護予防に



みんなで楽しく ふまねっと運動！！

ふまねっと運動とは、50センチ四方のマス目でできた大きな網の上を歩く運動で、ステップを間違えないように「学習」しながら歩行のバランスを「改善」する「転倒予防運動」です。

どなたでも「楽しく」「簡単に」「気軽に」参加でき、認知症予防効果が高いとも言われています。

開催日時：令和8年3月18日（水）
13：30～15：00

開催場所：小清水町防災拠点型複合庁舎
「ワタシノ」 サークル室

初心者
大歓迎

参加費：無料

持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物

申込み：3月12日（木）までに下記の問合せ先
にお電話ください。定員30名程度。

注意力、集中力、記憶力がUP！！
楽しいですよ！！！！

【問合せ先】
合同会社ピリブ 代表 木村 俊
080-8297-0706

