

# 介護予防に

# ふまねっと運動の誘い

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。

場所：介護老人保健施設あかしや

時間：13:30～15:00

参加費：無料

申込み：下記に電話もしくはFAXで

持ち物：動きやすい服装、上靴、タオル、飲み物



開催日：11月8日(日) 12月13日(日)

1月17日(日) 2月14日(日)

3月13日(日)

当日の飛び込み参加もお待ちしています

知人の方もお誘いあわせの上お気軽におこしてください

未経験者  
初心者も  
大歓迎

お問い合わせ・申し込み先

介護老人保健施設 あかしや リハビリテーション科 和田、江波

電話：0155-55-4165

FAX：0155-55-4166

# ふまねっと運動 申込み用紙

宛先：介護老人保健施設あかしや 行き（和田 宛）

FAX 0155-55-4166 / 電話 0155-55-4165

FAXまたはお電話でお申し込みください

|   |  |  |
|---|--|--|
| ① | ふりがな   |  |
|   | 氏名   |  |
|   | お住いの市町村  |  |
|   | 連絡先  |  |
|   | 一般                      ご家族                      (ご利用者様氏名：                      )<br>※ ○で囲んでください |  |
| ② | ふりがな   |  |
|   | 氏名   |  |
|   | お住いの市町村  |  |
|   | 連絡先  |  |
|   | 一般                      ご家族                      (ご利用者様氏名：                      )<br>※ ○で囲んでください |  |
| ③ | ふりがな   |  |
|   | 氏名   |  |
|   | お住いの市町村  |  |
|   | 連絡先  |  |
|   | 一般                      ご家族                      (ご利用者様氏名：                      )<br>※ ○で囲んでください |  |
| ④ | ふりがな   |  |
|   | 氏名   |  |
|   | お住いの市町村  |  |
|   | 連絡先  |  |
|   | 一般                      ご家族                      (ご利用者様氏名：                      )<br>※ ○で囲んでください |  |