

みんなで楽しく 「ふまねっと運動」! 15:30頃~

6/24(日)シンポジウムの後で体験タイム!



(写真提供: NPO法人ふまねっと)

「ふまねっと運動」は、50cm四方のマス目でできた大きな網を床に敷き、この網を踏まないようにゆっくり慎重に歩く運動です。いろいろなステップを「学習」しながら歩行のバランスをとりながら歩くので、介護予防、認知症予防の効果も。「カフェあうねっと」で毎回やっています。シンポジウムのあとで体験タイムを設けますので、ぜひご参加ください。(開発者:北海道教育大学の北澤和一利先生)



インストラクター
薬師寺清幸氏
NPO法人
ふまねっと理事

「ふまねっと運動」に出会って普及に生きがいを感じています。

6/24(日)は私と一緒に楽しみましょう!

「カフェあうねっと」は 毎週土曜日 10:30~12:00

たくさんの
笑顔に
あうねっと

元気を
もらえる
あうねっと



参加費
1回
100円

会場

戸山いつきの杜(戸山ハイツ4号棟)

毎週土曜日

10:30~12:00

(7月は7日、14日、21日、28日)

お楽しみプログラム

ふまねっと運動、カフェタイム、
参加自由の音楽・趣味・創作

「カフェあうねっと」のお問い合わせ
3553-5228(戸山いつきの杜:石川)

●6月24日(日)シンポジウムへのお申し込み(定員100名先着順)

戸山シニア活動館 03-3204-2422 (新宿区戸山2丁目27-2)

暮らしの保健室 03-3205-3114 (新宿区戸山2丁目33-125)

東京家政大学女性未来研究所 (東京都板橋区加賀1-18-1) Mail:josei-mirai-project@tokyo-kasei.ac.jp

(戸山ハイツ住民・近隣の方以外はメールでお申し込みください。メールでお申し込みの場合は、「6月24日シンポジウム参加希望」と明記し、お名前・ご住所・電話番号・ご所属を書いてください。) *いただいた個人情報は、本活動の目的以外には使用いたしません。

「カフェあうねっと」は5月12日(土)スタート!

ご利用者の声

- 一人暮らしで人に会うこともない毎日。みなさんに会えてうれしい。
- なんだかふさぎ込んでいたけれど、ここに2回来て「もう一度やってみよう!」と思うようになりました。
- 緊張することもなかったけれど、「ふまねっと運動」の緊張感がいいですね!
- はじめてなのでビックリ。デイサービスも行っているけれど、こちらは賑やかな。



共催: 戸山未来・あうねっと / 東京家政大学女性未来研究所 / 暮らしの保健室

●東京家政大学 女性未来研究所: 東京家政大学女性未来研究所は、建学の精神である「自主自律」の道を歩み、生活信条である「愛情・勤勉・聡明」を実践できる女性を育成するとともに、グローバル時代にふさわしい、女性の社会貢献を探究することを目的として、2014年4月より当大学板橋キャンパスに設置されました。初代所長として樋口恵子名誉教授が就任いたしました。

