

「ふまねっと健康教室」のお知らせ

たのしく歩いて認知症予防！

主催：（公財）入間市振興公社

日時 3月22日 水曜日 全1回

午後1時30分～3時00分

場所 黒須地区体育館

対象 市内在住、在勤・在学の方

内容 マス目状のネット「ふまねっと」を使用し楽しく歩いて認知症予防や歩行改善などを行います！

定員 先着10人

参加費 無料

持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物等

※運動できる服装で参加

申込み 3月2日(木)～10日(金)

午後5時迄に武道館へ電話で申込み

☎ 2965-5551 (入間市武道館)



先生の手本を見た後で、まずは、簡単なステップからスタート！
足を出す順番や手拍子、リズムに合わせるなど課題が少しずつ増え、
難易度が増します！
かなり集中していないと失敗してしまいましたが、なぜか自然と笑顔
になってしまいます！・・・

