「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　2月15日　木曜日　全1回
午後1時30分～3時00分

場　所　藤沢地区体育館

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　100円

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　2月2日(金)から市民体育館へ電話で申込み
（定員になり次第締め切り）
☎　2962-1125（市民体育館）

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すが、なぜか自然と笑顔になってしまいます！・・・