

# ふまねっと本体・教材のご案内

## ふまねっと本体

### (1) サイズをご選択下さい

#### ふまねっとレギュラー (2枚一組)

- ・ 横3マス縦4マスの「ふまねっと」を2枚連結して、横3マス縦8マスの基本サイズにセットして使用します。
- ・ 縦4マスのまま、「ホームワーク」としても使用可能です。
- ・ ふまねっとレギュラー1セットあたりの生徒人数は10名を推奨いたします。  
※収納バッグが付属しております。

#### ふまねっとホームワーク (1枚のみ)

- ・ 横3マス縦4マスのふまねっと1枚でふまねっと運動を実施します。  
(縦4マスを往復してステップを行います。)
- ・ 6畳程度の広さのお部屋で使用することができます。  
※収納バッグはついておりません。

### (2) 材質・色をご選択下さい

#### ゴム製 (黒色)

- ・ 重量：約980グラム
- ・ サイズ：横約153cm×縦約200cm

#### ナイロン製 (赤色)

- ・ シートベルトのような肌触りです。
- ・ ゴム製より軽く、持ち運びに便利です。
- ・ 重量：約780グラム
- ・ サイズ：横約153cm×縦約200cm



※2012年春以前に購入された旧製品と連結はできません。

下記からご選択下さい。

- |                |              |
|----------------|--------------|
| ① レギュラー ゴム製    | 29,800円 (税込) |
| ② レギュラー ナイロン製  | 27,000円 (税込) |
| ③ ホームワーク ゴム製   | 14,900円 (税込) |
| ④ ホームワーク ナイロン製 | 13,500円 (税込) |

## ふまねっと教材

### ⑤レクリエーションステップ集 第1巻 1,000円 (税込)

童謡に合わせて行うレクリエーションステップ22種類を掲載しています。  
対象は比較的元気な方を想定しています。  
歌を歌ったり、2人で交差をしたり、いろいろチャレンジしてみてください。

まずはこの1冊から

### ⑥認知機能改善8週間プログラム 第2版 1,000円 (税込)

8日分の健康教室ステップと説明セリフを掲載しています。  
対象は70代後半からの、少しふらつきのある方、認知機能の低下が気になる方などを想定しています。

まずはこの1冊から

### ⑦じっくりステッププログラム第1巻 540円 (税込)

4日分の健康教室ステップと説明セリフを掲載しています。  
対象は70代前半までの比較的元気な方を想定しています。

### ⑧デモンストレーション DVD 1,900円 (税込)

ふまねっと教室を行う一連の流れを映像でご覧いただけます。

### ⑨「ワンツースリー」<sup>※</sup> ボランティアシャトルTシャツ 2,000円 (税込)

### ⑩「ワンツースリー」<sup>※</sup> オリジナル名札フォルダー 500円 (税込)

### ⑪ふまねっと収納バッグ 1,000円 (税込)

ふまねっとレギュラー①・②には付属しております。



※ワンツースリー：  
当法人の旧名称「地域健康づくり支援会ワンツースリー」です。

お申込方法…裏面申込用紙にご記入の上FAXでお申込み下さい。



www.1to3.jp

認定NPO法人ふまねっと

北海道札幌市白石区栄通19丁目2-7

電話 011-807-4667 FAX 011-351-5888 Mail info@1to3.jp