

とじこもり、うつ、転倒を予防し、 歩行や認知機能の改善効果が高い！

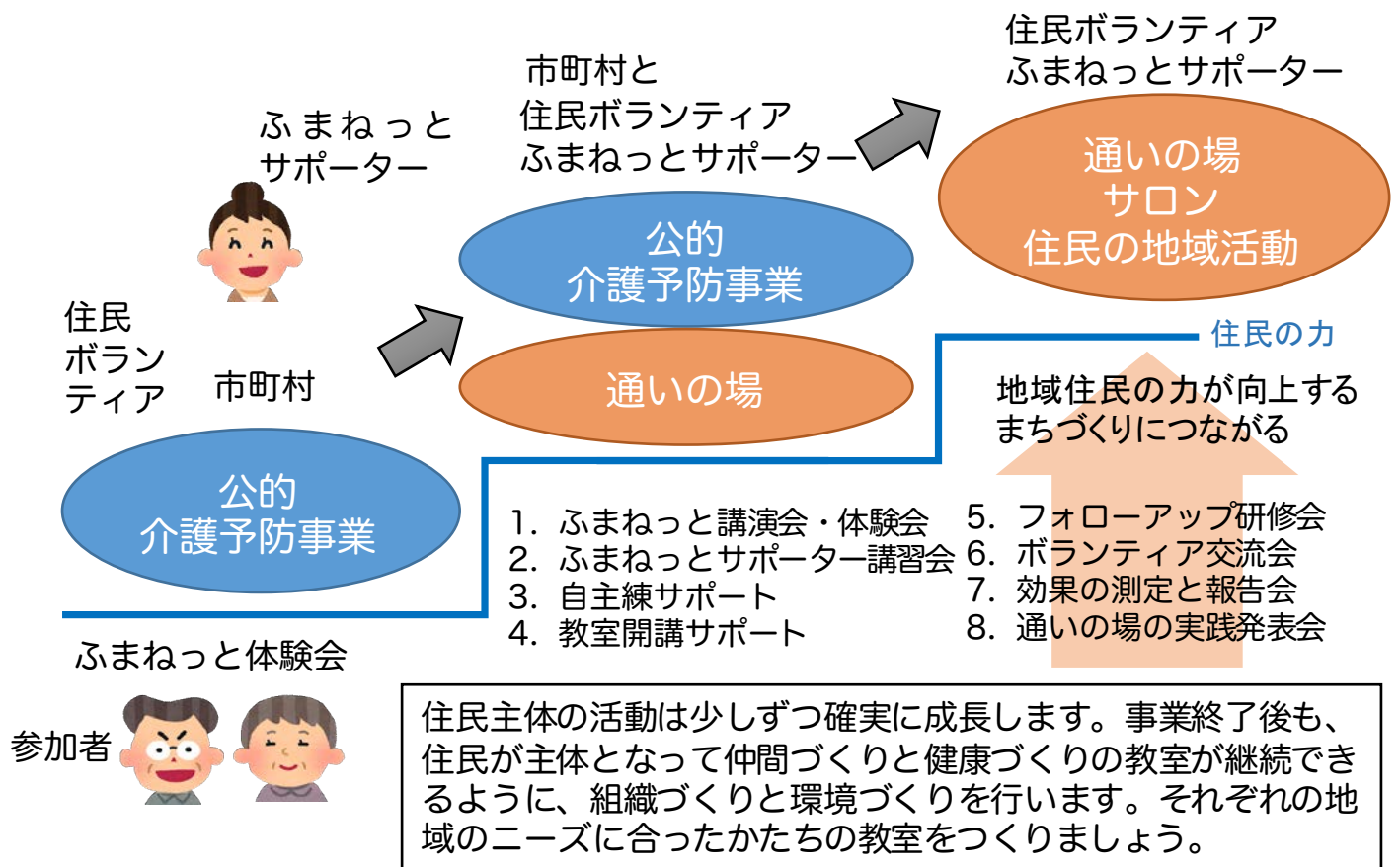
ふまねっと運動のすすめ

1) ふまねっと運動ってなあに？

1. ゆっくりと、あみを踏まないように、慎重に歩く運動です。
2. 複数の課題を同時に行う運動です。
3. 歩行機能や認知機能の改善、転倒予防の効果があります。
4. 「間違っても気にしない！」交流やなかまづくりに力を発揮します。
5. 閉じこもりを防ぐ効果があります。
6. 指導者は地域の住民です。子どもから高齢者、障がい者など、全ての住民が社会福祉の担い手となって社会参加することができます。

2) ふまねっと運動の目的

ふまねっとは、高齢化が進む地域で健康づくりや仲間づくりの担い手となるボランティア人材である「ふまねっとサポーター」を養成します。



3) ふまねっと健康教室の概要

- ・ 週1回～月1回（60分～90分）開講します。
- ・ ふまねっと1枚につき、教室生徒10名、サポーター2名で実施します。
- ・ 他のレクリエーションや体操との併用が可能です。
- ・ 通いの場、介護予防教室、サロン、老人クラブ、町内会行事に最適です。

4) 導入の流れ

1.お問合せ

「ふまねっと事務局TEL011-807-4667」までお問合せ下さい。担当者より導入方法のご説明を差し上げます。貴団体の地域状況や過去の取り組み、ご要望、教室のイメージをお聞かせ下さい。日程が決まりましたら詳細の打合せをさせていただきます。

2.講演会・体験会120分

講師が訪問し、住民にひろく健康づくりの必要性和ふまねっと運動の楽しさや効果を説明します。指導者になる意欲を高めボランティア活動の意義を学びます。参加者集めやチラシ作成のお手伝い、アンケートの集計もいたします。

3.サポーター養成講習会 5時間

健康教室を安全に楽しく継続するための指導方法を1日の講義と実技で学び、ふまねっと運動の指導資格を取得します。高齢者や運動が苦手な方に合わせたやさしい内容です。チラシ作成のお手伝い、アンケートの集計もいたします。

4.自主練習サポート 90分

自主練習に担当者が訪問してアドバイスをさせていただきます。サポーター仲間と一緒に練習を重ねて自信やチームワークを高めましょう。

5.教室開講サポート 90分

教室開講日に担当者が訪問してアドバイスをさせていただきます。教室開講後の疑問、ご相談については随時サポートさせていただきます。

6.フォローアップ研修会 120分

教室開講から6ヶ月後以降に担当者が訪問して、基本の再確認とサポーター間の指導のばらつきを修正し、共通理解を図ります。

5) 導入スケジュール (例)

地域のペースに合わせて6ヶ月～2年を目安に導入期間とします。

関連機関・住民	1ヶ月目	2ヶ月目	3ヶ月目	4ヶ月目	5ヶ月目	6ヶ月目
市町村・包括・社会福祉協議会	講演会 参加者募集	サポーター 募集	サポーター 養成講習会 指導者養成 ③	サポーター 活動支援	教室参加者 募集	フォロー アップ 研修会 ⑥
NPO法人 ふまねっと	講演会 チラシ作成	講演会 ① 体験会 ②		自主練サポート④		
地域住民 ボランティア			自主練 参加	健康教室 リハーサル ⑤		
一般地域住民					教室参加	

※1 導入期は①～⑥のプログラムの実施をオススメします。担当者が訪問し導入から定着までサポートをさせていただきます。

※2 将来は地域リーダーを養成し、サポーター養成講習会、研修等を担当することも可能です。

6) ふまねっと運動による住民主体の健康づくり活動の一例 (2018年度実績)

市町村名	年間教室数 (回)	サポーター数 (人)	参加住民数 (人)
旭川市	375	750	5,654
網走市	391	1,275	5,107
池田町	300	700	3,921
士幌町	23	189	407
由仁町	24	347	669
余市町	16	170	645

7) 導入についてのお願い

1. 定期的に地域のサポーターが集まり自主練習や打合せをする機会を設けて下さい。サポーターのチームワークを高めます。
2. サポーター養成講習会受講料の一部または全額を受講者自己負担をお勧めしています。
3. 自己負担することで、住民の主体的な活動意欲が促進され、積極的な教室の継続につながります。
4. サポーターの資格を更新する場合は、正会員の年会費（2020年より3,000円/年）が必要になります。



8) 費用について

※別途講師交通費が必要です

プログラム	料金（税込）
① ふまねっと講演会（実技体験含む）120分	54,000円
② ふまねっと体験会 60分 30人まで	16,200円
③ サポーター養成講習会 5時間 1人あたり	7,000円/人
④ 自主練習サポート 90分	21,600円
⑤ 健康教室開設リハーサル 90分	21,600円
⑥ フォローアップ研修会 90分	21,600円

教材案内

品名	価格（税込）	備考
ふまねっと（赤）ナイロン製	27,000円	生徒人数10名に1セット使用
ふまねっと（黒）ゴム製	32,400円	//
ふまねっとレンタル（1泊2日）送料別	400円	1週間~1ヶ月レンタルもお得です
ステップ集 レクリエーション	1,000円	元気な方が対象の楽しいステップ
ステップ集 認知機能改善8週間プログラム	1,000円	説明セリフ付きの易しい内容
デモンストレーションDVD	1,900円	教室の流れをご覧いただけます



認定NPO法人 ふまねっと HP : www.1to3.jp

〒003-0021 札幌市白石区栄通19丁目2-7

TEL011-807-4667 FAX011-351-5888 mail : info@1to3.jp