

平成30年11月8日  
スタート!

## ふまねっと運動で 仲間づくりとまちづくり

# ふまねっと健康づくりサロンのご案内

この度、「栄通19・20丁目町内会」と「NPO法人ふまねっと」が連携して、健康づくりサロンを開設することになりました。11月から3月まで全10回の開催を予定しています。ふまねっと運動を交えて楽しいひとときを過ごしていただきたいと思います。ご近所の皆さんでお誘い合わせのうえ、気軽にお越し下さい。

日時 **1回目 11月 8日 (木) 10:00~12:00**

**2回目 11月22日 (木) 10:00~12:00**



場所 白石区栄通19丁目2-7 ふまねっと研修センター

主催 栄通19・20丁目町内会・NPO法人ふまねっと

対象 近隣にお住まいのどなたでも

参加費 1回 200円

定員 24名

お申込み NPO法人ふまねっと  
**☎011-807-4667**へ  
直接お申し込み下さい。

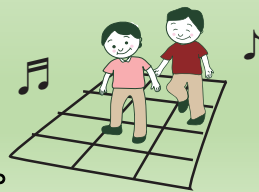
### サロンの流れ

10:00~12:00

- 健康づくりのお話
- 健康チェック
- ふまねっと運動
- 茶話会



「ふまねっと運動」とは、あみを踏まないようにゆっくり歩く、からだに優しい運動です。歩行時のふらつきや注意力や記憶力の改善ができ、元気な方も、杖歩行や虚弱な方も、楽しく安全に参加できます。



※この事業は、札幌市の平成30年度地域課題解決のためのネットワーク構築事業として実施しています。

## ふまねっと健康づくりサロンの日程

	日時	お話
1回目	11/8 (木)	防災活動 冬の転倒予防 口腔ケア 認知症予防 クリスマス会などを 予定
2回目	11/22 (木)	
3回目	12/6 (木)	
4回目	12/20 (木)	
5回目	1/10 (木)	
6回目	1/24 (木)	
7回目	2/14 (木)	
8回目	2/28 (木)	
9回目	3/14 (木)	
10回目	3/28 (木)	

※サロンは第2・第4木曜日の10:00~12:00に開催。  
※毎回、ふまねっと運動と茶話会があります。

### 健康づくりサロン ボランティアを募集しています！

サロンの運営を一緒に行いませんか？  
たくさんの方々との出会いがあります。  
仲間づくり・健康づくり・居場所づくりにつながります。  
多くの方々の参加をお待ちしています。

NPO法人ふまねっと  
☎011-807-4667まで  
「サロンのことで・・・」とお伝え下さい