

# ふまねっと教材・グッズのご案内

2025年1月1日から  
2025年9月30日まで

## ふまねっと指導者用教材

③ レクリエーション  
ステップ集第1巻  
1,100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種類掲載。  
比較的元気な方向けのステップ中心です。

NEW



④ レクリエーション  
ステップ集第2巻  
1,320円(税込)

レクリエーションステップ22種類掲載。

⑤ 認知機能改善8週間  
プログラム第3版  
1,100円(税込)



8日分の健康教室ステップ掲載。指導用セリフも充実。  
ふらつきや機能の低下が気になる方向けのステップ中心です。



⑥ じっくりステップ  
プログラム第1巻  
550円(税込)

4日分の健康教室ステップ掲載。指導用セリフも充実。  
比較的元気な方向けのステップ中心です。

## 価格変更のご案内

2025年1月からこのカタログの価格になります。  
2024年12月までの価格は従来通りです。

⑦ ふまねっと音楽CD  
1,100円(税込)



CD3種類は  
どなたでも  
購入できます

YouTube 試聴♪



1分間に40拍、50拍、60拍の音楽が入っています。  
音楽に合わせて、あみの上を歩いてください。  
全9曲収録♪



⑧ レクリエーションステップ集  
第1巻音楽CD(前編)  
1,210円(税込)

～収録曲～

1. かたつむり
2. 汽車
3. 赤とんぼ
4. かえるの合唱
5. そうさん
6. ろみ
7. たきび
8. 雪
9. こいのぼり
10. かもめの水兵さん
11. ジングルベル
12. どんぐりころころ



YouTube 試聴♪

⑨ レクリエーションステップ集  
第1巻音楽CD(後編)  
1,210円(税込)



～収録曲～

1. うれしいひなまつり
2. 浦島太郎
3. 雨ふり
4. ぶんぶんぶん
5. ふるさと
6. たなばたさま
7. もみじ
8. はなさかじい
9. きらきら星
10. パラが咲いた
11. 春の小川
12. うさぎとかめ



YouTube 試聴♪

## お得なセット

コピー禁止

ふまねっと運動のステップは知的財産です。  
ステップ集をコピーして配布することは固くお断りします。

通常合計  
6,270円が

⑩ 教材6点セット  
5,060円(税込)



レクステ1 + 8週間 + じっくり + 音楽CD + レクCD前 + レクCD後

通常合計  
2,750円が

⑪ 教材3点セット  
2,530円(税込)



レクステ1  
8週間  
じっくり

通常合計  
3,520円が

⑫ レクステセット  
3,080円(税込)



レクステ1  
レクステCD前  
レクステCD後

## ふまねっとグッズ

どなたでもご購入いただけます

「地域の認知症予防」にこの一冊！  
開発者によるわかりやすい解説書です



地域の介護予防運動として全国にひろがるふまねっと運動。その特徴、効果、各地の取り組みの事例などをわかりやすく解説します。

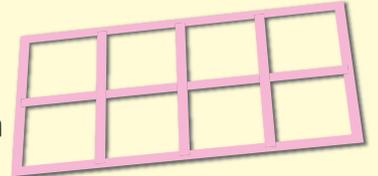
⑭ 書籍「ふまねっと運動のすすめ」  
北澤一利著 2,200円 (税込・送料無料)

⑬ ふまねっとTシャツ  
S・M・L・XLサイズ  
1,650円 (税込)



素材：ポリエステル  
色：コバルトブルー / オレンジ

⑮ うすいピンク色の紙製  
横約 98cm × 縦約 188cm



⑯ ミニふまねっと  
1,100円 (税込・送料無料)

◎ 丈夫な紙製です。  
◎ 2マス×2マスを連結して使用します。

## おうちでふまねっと

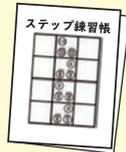
おうちで、どなたでも。  
ふまねっとで楽しく健康づくりを！

どなたでもご購入いただけます

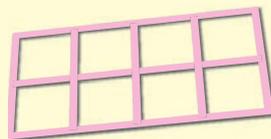
わかりやすい映像と楽しい音楽に合わせて、ご自宅でふまねっと運動が行える教材セットです。1回30分、4回分の充実収録。繰り返して歩行・注意力向上につなげましょう！



DVD



テキスト



ミニふまねっと

おうちでふまねっと (ミニふまねっと付き)

⑮ 入門 お試し2日分 1,210円 (税込・送料無料)

⑯ 初級 たっぷり4日分 2,420円 (税込・送料無料)

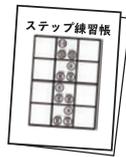
⑰ 中級 たっぷり4日分 2,420円 (税込・送料無料)

⑱ 上級 たっぷり4日分 2,420円 (税込・送料無料)

DVDとテキストのみのセット



DVD



テキスト

おうちでふまねっと (ミニふまねっとなし)

⑲ 初級 たっぷり4日分 1,870円 (税込・送料無料)

⑳ 中級 たっぷり4日分 1,870円 (税込・送料無料)

㉑ 上級 たっぷり4日分 1,870円 (税込・送料無料)

おうちでふまねっと  
楽しい紹介映像♪



「ふまねっと」は登録商標です (商標登録第 4926898 号)。

ふまねっと運動の用具及び用具を利用した訓練方法について特許を取得しています (特許第 6516244 号)。



認定 NPO 法人ふまねっと

電話 011-807-4667 FAX 011-351-5888  
Mail info@1to3.jp HP www.1to3.jp  
〒003-0021 北海道札幌市白石区栄通 19 丁目 2-7

クレジットカード

コンビニ払い

他



オンラインショップあります  
14 ページをご覧ください

ふまねっと販売再開のご案内と不正利用防止のお願い

2023年10月1日から「ふまねっと」の販売を停止し、レンタルに変更しておりました。

レンタルに変更したのは、①「ふまねっと」の不正利用を防止したい、②会員による教室の有料化を促進したい、という2つの理由によるものでした。

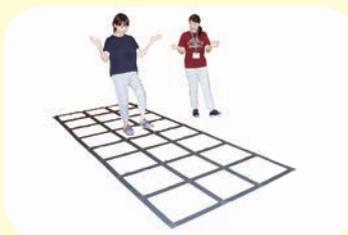
しかしレンタルへの変更後たくさんの方から購入のご要望をいただきました。そのため上記2つの課題については、レンタル化以外の方法で方策を練ることとし、「ふまねっと」の販売を再開することにいたしました。

そして、「ふまねっとの不正利用の防止」の対策として、「ふまねっと利用規約」を導入することを予定しております。新たに「ふまねっと」ご購入の際には、利用規約にご承諾のうえ、ご注文いただきますようお願い申し上げます。

ふまねっとを正しくご利用いただいている皆様におかれましてはお手数をおかけしますが、何卒ご理解いただけますようお願い申し上げます。

① ふまねっとレギュラー(ゴム製)

39,600円(税込)



- ◎ 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して使用します。
- ◎ ふまねっとレギュラー1セットあたりの参加者人数は10名以下を推奨します。
- ◎ 収納バッグが付属しています。

バッグの色は変わる場合があります



□重量：約980グラム/1枚  
□サイズ：横約153cm×縦約200cm

- ◎ 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。)
- ◎ 収納バッグはついていません。(別売1,100円)

② ふまねっとハーフ(ゴム製)

22,000円(税込)

ふまねっとレンタル

ふまねっとレギュラーゴム製をお届けします。

ふまねっとレンタル1週間	1,100円(税込)
ふまねっとレンタル1ヶ月	3,300円(税込)
ふまねっとレンタル1年	11,000円(税込)

レギュラー1セットの料金です。送料別、継続レンタル可能です。

複製禁止

ふまねっと運動の用具は特許を取得しています。ふまねっとの複製は固くお断りします。

教材ご注文の流れ

- (1) 購入申込用紙(裏面)を、FAX・郵便またはメールで、事務局までご送信ください。
- (2) 事務局より、「受付番号」と「合計金額」と「送金先銀行口座」を案内申し上げます。
- (3) お振込時、振込者名の先頭に「受付番号」を入力してください。
- (4) ご入金確認後発送いたします。到着予定日を連絡いたします。
- (5) 納期のご指定がある場合は、事務局(TEL:011-807-4667)までお申し付けください。

特定商取引法に基づく表記について

■販売会社名/特定非営利活動法人ふまねっと ■販売統括責任者/北澤一利 ■お問合せ先/011-807-4667 ■住所/北海道札幌市白石区栄通19丁目2-7 ■お支払方法/[前払い]銀行振込、[後払い]代引き ■商品以外の必要な料金/送料(ゆうメール:全国一律100円/ネコポス:全国一律330円/レターパックライト:全国一律430円/レターパックプラス:全国一律600円/宅急便:北海道660円/東北1,210円/関東北陸甲信越東海1,540円/近畿中国四国九州2,090円/沖縄県2,530円)(税込)・代引き手数料(1万円未満330円/3万円未満440円/10万円未満660円/30万円まで1,100円)(税込)・振込手数料はお客様負担となります。 ■お支払期限/[前払い]商品ご注文後7日以内にお振込みください、[後払い]商品到着時に配達員に直接お支払いください。 ■商品引渡し時期/[前払い]入金確認後5日以内に発送、[後払い]ご注文確認後5日以内に発送 ■返品・交換/商品発送後の返品・返却等はお受けいたしかねます。万が一不良品や品違いであった場合は商品到着後7日以内に弊社にご連絡の上、送料着払いにて返品後良品と交換いたします。

購入申込用紙

送信先 FAX 011-351-5888

認定 NPO 法人ふまねっと 行き

2025年1月1日 から 2025年9月30日 まで

	品名 (価格は税込)	ご注文数
①	ふまねっとレギュラー ゴム製 39,600円	セット
②	ふまねっとハーフ ゴム製 22,000円	セット
③	レクリエーションステップ集1巻 1,100円	冊
④	レクリエーションステップ集2巻 1,320円	冊
⑤	認知機能改善8週間プログラム 1,100円	冊
⑥	じっくりステッププログラム 550円	冊
⑦	ふまねっと音楽CD 1,100円	枚
⑧	レクステップ集 第1巻音楽CD前編 1,210円	枚
⑨	レクステップ集 第1巻音楽CD後編 1,210円	枚
⑩	教材6点セット 5,060円	セット
⑪	教材3点セット 2,530円	セット
⑫	レクステセット 3,080円	セット

	品名 (価格は税込)	ご注文数
⑬	ふまねっとTシャツ 1,650円	枚

※サイズや色については下の「ご要望など」にご記入ください。

下の商品のみご購入の場合は『送料無料』となります。

	品名 (価格は税込)	ご注文数
⑭	書籍『ふまねっと運動のすすめ』 2,200円	冊
おうちでふまねっと (ミニふまねっと付き)		
⑮	入門 1,210円	セット
⑯	初級 2,420円	セット
⑰	中級 2,420円	セット
⑱	上級 2,420円	セット
おうちでふまねっと (ミニふまねっとなし)		
⑲	初級 1,870円	セット
⑳	中級 1,870円	セット
㉑	上級 1,870円	セット
㉒	ミニふまねっと 紙製 1,100円	セット

☆別途送料のご負担をお願いします。(税込)

北海道：660円 東北：1,210円 関東・北陸・甲信越・東海：1,540円  
 近畿・中国・四国・九州：2,090円 沖縄：2,530円  
 メール便：110円 ネコポス：330円 レターパック：430円 or 600円  
 レンタルは、返送の際差出人払いにてご負担ください。

☆代引き手数料 (税込)

ご購入合計金額	代引き手数料
～ 9,999円	330円
10,000円 ～ 29,999円	440円
30,000円 ～ 99,999円	660円
100,000円 ～	1,100円

☆銀行振込時の明細書を領収書としてご利用ください。

NPO 法人ふまねっとの領収書が必要な方は、下記「領収書が必要な方」に「✓」をつけてください。

☆見積書、請求書が必要な方は事務局 (TEL：011-807-4667) までお申し付けください。

ふまねっとサポーター ふまねっとインストラクター	ID (会員番号)	お名前	
<input type="checkbox"/> 領収書が必要	お宛名	<input type="checkbox"/> 代引き希望	※代引き手数料がかかります。 ※代引きは必ず宅急便になります。
お届け先住所 (〒 _____ )			
お名前			
電話		FAX	
ご要望など (Tシャツをご注文の方はサイズと色と枚数を、ハンカチをご注文の方は色と枚数をご記入ください)			

オンラインショップ・ふまねっとレンタル申込はこちらからお願いします

●オンラインショップ

クレジットカードやコンビニ払い  
など各種決済がご利用いただけます。



パスワードは「fuma」です

●ふまねっとレンタル申込

申込フォームに必要事項をご入力  
ください。

