

題 名： ふまねっと運動体験会 開催のお知らせ

本 文

地域包括支援センターから ふまねっと運動体験会 開催のお知らせです。

8月25日 水曜日 午後2時から 蔵ら にて ふまねっと運動体験会  
を開催します。

ふまねっと運動は、大きなマス目でできたあみを 踏まないようにゆっくり  
歩く、からだにやさしい運動で、歩行機能や注意力、集中力、記憶力の改善効  
果が期待できます。

運動が苦手な方でも大丈夫、是非一度、体験してみませんか？  
お気軽にご参加ください。

ご不明な点は、愛別町地域包括支援センター 電話 6-4771 まで  
お問合せください。

以上、ふまねっと運動体験会 開催のお知らせでした。