

「ふまねっと運動」

プログラム

参加者募集

ふまねっと運動とは、50センチ四方のマス目でできた大きな網を床に敷き、踏まないように歩き歩行のバランスを改善する「**運動学習プログラム**」です。ご参加お待ちしております。

★日 時：毎月第4月曜日 10:00~11:30

4月25日・5月23日・6月27日

7月25日・8月22日・9月26日

★場 所：2階 多目的ホール

★対 象：おおむね65歳以上

★参加費：各回200円 ★定 員：20名

★持ち物：飲み物・上履き・マスク

★講 師：ふまねっとサポーター



☆お問い合わせ・申し込み☆

横浜市戸部本町地域ケアプラザ

☎321-3200

【担 当】 杉山・藤田