



ふまねっと運動で
注意力改善
仲間づくり

孤立予防
うつ予防
いじめ予防

無料訪問教室募集

- 回数 令和4年7月1日 から 令和5年3月20日 まで 連続5回
対象 町内会、老人クラブ、デイサービス、老人ホーム、サロン、
高齢者住宅、小中学校、障がい者施設ほか
地域 札幌市白石区、札幌市厚別区、北広島市大曲
会場 相談の上で決定します
人数 4名以上～20名程度
費用 無料（先着40団体まで）

コロナで弱った
“からだ”と
“こころ”を
パワーアップ！

❶ 施設団体名、人数、訪問ご希望時期をお聞きした上で訪問先を決定させていただきます。



必見 注意力、記憶力の改善効果を確認することができます。

■ お申し込み・お問い合わせ先

認定 NPO 法人ふまねっと

〒003-0021 北海道札幌市白石区栄通 19 丁目 2-7

TEL：011-807-4667 メール：info@fumanet.org



山田助成

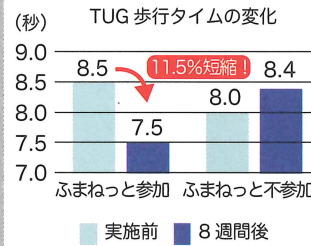
独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

ふまねっとで健康づくり

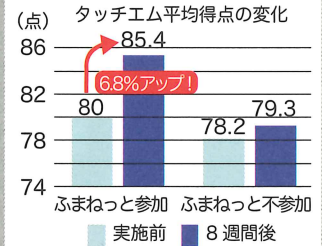
- 》ふまねっと運動には歩行機能と認知機能の改善効果が期待できます。
- 》ふまねっと運動は脳の働きを改善する多重課題運動です。
- 》体への負担が小さく、高齢の方、杖を使っている方でも安全に楽しく参加することができます。

※ TUG とは、歩行機能の測定法の名前で、3 m の距離の往復にかかる時間を計ります。タッチエムとは、元北海道大学医学部の村上新治教授が開発した認知機能の測定器械の名前です。

歩行機能測定の変化



認知機能測定の変化



ふまねっとで仲間づくり

- 》ふまねっと運動では思わずステップを間違えてしまうことがあります。
- 》すると教室全体がとても盛り上がり、笑顔と会話が広がります。
- 》ふまねっと教室で新しい交流、新しい友だちをつくりましょう。



ふまねっとでまちづくり

- 》ふまねっとは、仲間と交流しながら体を動かし、健康づくりに取り組むことができる運動です。
- 》ふまねっと運動には、住民が主体的に取り組む健康づくり活動を支援して、互いに支え合う地域社会をつくる力があります。



私たちが訪問します。一緒にふまねっと運動を楽しみましょう。

NPO 法人 シーズネット

〒001-0010
札幌市北区北10条西4丁目1
SCビル2F
理事長 奥田 龍人

NPO 法人 地域のおそび場ゆとりの

〒061-1276
北広島市大曲緑ヶ丘5丁目
12-1
理事長 開発 好博

認定 NPO 法人 ふまねっと

〒003-0021
札幌市白石区栄通19丁目2-7
理事長 北澤 一利