

ふまねっと体験会

認知症予防と介護予防の「ふまねっと運動」の無料体験会を開催します。
講師にはふまねっと運動の生みの親である北澤先生をお招きします。
失敗大歓迎！！誰かが思わず間違えると笑いが起こる、とても楽しい運動です。男性も大歓迎！！

- 【日時】 平成 28 年 10 月 31 日（月）
13 時 30 分～15 時 30 分
- 【場所】 羅臼町公民館 大ホール
(住所) 羅臼町栄町 102 番地 87-2004
- 【講師】 講師：北海道教育大学 北澤一利教授
- 【対象】 羅臼町民の皆様
- 【参加費】 無料
- 【持ち物・服装】 歩きやすい靴を履いてお越しください。
- 【主催・お問合せ】 羅臼町地域包括支援センター
87-5880

ふまねっと運動は、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、ふらつきや認知機能の改善が期待できる運動です。ステップに手拍子をつけたり、歌を歌ったり、とても楽しい運動です。



- ※時刻はおおよその通過予定時間です。状況によってバスの時刻が前後することもありますので、**お早目に最寄りのバス停**でお待ちください。
- ※市街地について、バスの運行はございませんので、時間までに直接公民館へお越しくださいますようお願い申し上げます。

＜無料送迎バス運行時刻表＞

下記のバス時刻表により送迎バスを運行しますので、最寄りのバス停から乗車しご参加ください。

(峯浜町方面)

峯浜町 …12:15
幌萌町 …12:25
春日町 …12:30
麻布町 …12:35
八木浜町…12:40
知昭町 …12:45
松法町 …12:50
礼文町南…12:55
礼文町北…13:00

公民館着
…13:10 予定

(岬町方面)

岬町 …12:30
海岸町…12:50
共栄町…13:00

公民館着
…13:10 予定

