

令和8年度「やすらぎ荘」健康講座

ふまねっと運動

歩行機能の改善・認知機能改善に
効果があると研究されています！！

レクリエーション感覚で行う簡単な運動です。

やり方は簡単！！50センチ四方の大きなマス目でできた“あみ”を
床に敷き、その“あみ”をふまないように歩く それだけ！！

次回は2026年（令和8年）

7月10日（金）

午前11:00～12:00



場 所：1階 大広間

定 員：市内在住60歳以上の方 16人

持ち物：運動しやすい服装 水分補給用ドリンク 汗拭き用タオル 靴袋

いきいきシニアセンター（藤沢市老人福祉センター）「やすらぎ荘」

〒251-0862 藤沢市稲荷 586 電話 8 1 - 6 0 6 8 ※月曜休館日