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）

12月11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８１-６０６８　※月曜休館日