

資料編④

相馬市モデル事業の募集チラシ

いざというときに役立つ体力づくり。自分のために。

ふまねっと体験会



【日時】平成25年11月14日（木）

13:30~16:00（開場 13:00）

【場所】相馬市総合福祉センター はまなす館 第三会議室

福島県相馬市小泉字高池 357 番地 TEL0244-36-1905

【対象】相馬市及び周辺市町村にお住まいの方
（年齢は問いません）

【参加費】無料（直接会場へお越しください）

【持ち物】運動靴などすべりにくい履物（サンダル等のご遠慮ください）、
飲み物、タオル

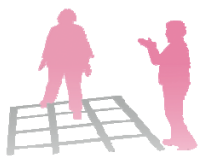
【注意事項】動きやすい服装でお越しください

【内容】 一部：事業概要説明

二部：ふまねっと体験

ステップ例「どんぐりころころ」

		さあ たいへん		
おいけに はまって				
				どんぶり こ〜お
どんぐり ころころ				



「ふまねっと」とは、
ゆっくりと網を踏まないように
歩く、からだに優しい運動です。
北海道教育大学教授北澤一利先生
が考案した運動学習プログラムで

す。楽しみながら行うことができ、「歩行機能の改善」
や「認知機能の低下予防」が期待できます。

【主催・問合せ先】

◎ジャパンケア相馬 相馬市沖ノ内二丁目 10-1 KMSビル貸店舗 TEL0224-35-0671 (担当:須藤)

【協力】

ばんぷきん株式会社

NPO 法人地域活動づくり支援会ワンツースリー

家族や仲間、地域の健康づくりを支えるための

ふまねっと サポーター 養成講習会

運動が苦手でも大丈夫！ふまねっと運動を安全に楽しく指導するための「ふまねっとサポーター」。全国で2,000人以上の方が活躍しています。

平均年齢62歳！最高齢のサポーターさんは89歳です。相馬市で自分の健康と地域の健康づくりに一緒に参加してみませんか？

相馬初

12月17日（火）10時00分～16時00分

場所 相馬市総合福祉センター はまなす館 多目的ホール

対象者：相馬市及び周辺市町村にお住まいの方、相馬市在勤の方
（年齢は問いません）

持ち物：筆記用具、飲み物

■主催 株式会社ジャパンケアサービス東北本部

■協力 NPO 法人地域健康づくり支援会ワンツースリー
ぱんぷきん介護センター

定員15名

受講料：7000円 いまだけ無料！！

- ◇ 内容は地域住民を対象とした健康教室（ふまねっと教室）の運営ができるように、ふまねっと運動の指導に必要な知識や技術を習得するものです。
- ◇ 申し込み時に NPO 法人ワンツースリーへの正会員入会が必要となります。平成 25 年度内の受講に限り、入会金・年会費が免除されます。
- ◇ 正会員として 26 年度より年会費（2,000 円）のご負担をお願い申し上げます。機関誌や研修会により新しい情報をお届けし、スキルアップのお手伝いをさせていただきます。
- ◇ 12月10日（火）までに裏面申込用紙にご記入の上、下記まで FAX または持参にてお申し込みください。
- ◇ 申込者数が定員になり次第、受付を終了させていただきます。

株式会社ジャパンケアサービス東北本部

〒983-0043 宮城県仙台市宮城野区萩野町3丁目12-1

TEL：022-781-9830 FAX：022-781-9831

（ご持参いただく場合）

ジャパンケア相馬 相馬市沖ノ内二丁目10-1 KMSビル貸店舗

TEL：0224-35-0671 FAX：0244-35-0672

お申し込みは裏面にご記入の上 FAX または持参にてお申し込みください。

ふまねっと体験講習・サポーター養成講習申込書

ジャパンケアサービス東北本部 行 FAX 022-781-9831

- 本講習は、一般の元気な高齢者を対象にふまねっと運動を安全に正しく指導するための養成講習です。要介護認定者・病院の患者対象に指導することを希望される方はインストラクター養成講習の受講をご検討ください。
- 正会員として平成 26 年度より年会費（2,000 円）のご負担をお願い申し上げます。機関誌や研修会の無料参加により、新しい情報をお届けいたします。

※は必ず記入してください

ふりがな※		申込日	平成 年 月 日
氏名※		性別※	男 ・ 女
生年月日※	西暦 年 月 日	年齢	歳
住所※	〒 (-) 自宅・所属先		
電話番号※	自宅・所属先・携帯		
FAX番号※	自宅・所属先・携帯		
所属団体名※			
メールアドレス	@		
体験教室受講日※	平成25年11月14日（木） 会場名 <u>相馬市ふまねっと体験講習会</u>	左記体験講習会を受講した方は○をご記入願います。	

(講習受講者用) NPO 法人地域健康づくり支援会ワンツースリー正会員入会申込書

ふまねっと運動は、市町村の住民が、国や地方の財政に頼ることなく、自ら主体的に健康づくりに取り組むことができるような運動プログラムとして開発されました。ふまねっと運動の最大の目標は、これらの市町村の高齢者の社会的地位を向上させて、地域の健康づくりやまちづくり活動の「担い手」としてプロモーションすることにあります。私たちは、このふまねっと運動を大切に育て、各地域の住民の健康づくりに役立てるために、平成 17 年 10 月に NPO 法人地域健康づくり支援会ワンツースリーを設立後、活動運営しています。

私は、上記の設立活動趣旨に賛同し、入会を申し込みます。

(署名) _____ 年 月 日

事務局欄

受付	返信	確認	受講番号