

60歳からの
筋力と脳の若返りに！

平成30年度実施

ふまねっと運動



- ♥ ステップにあわせ、ネットを踏まないように歩くだけで、楽しく歩行機能と脳力アップが図れます。
- ♥ ふまねっと運動は、「チームりかすて」と清瀬市がともに実施を推進している運動です。

- ・毎月第2火曜日、市内地域市民センター
- ・毎月第3金曜日、竹丘地域市民センター

14:00～16:00

左

右

会場の詳細は、裏面をご覧ください

参加費：100円、運動靴着用、先着30人(直接会場へ)

できた時の感動、間違えたら
笑い飛ばす、そんな時間を
一緒に楽しんでみませんか？

参加者からサポーターへ
サポーター講習受講に
補助があります！

この事業は、歳末たすけ
あい募金の配分金を受
け実施しています。



主催者： チームりかすて リーダー-村松久美子 090-5766-0953
事務局： コミュニティふれあいネット (COFUN) 大森正子
〒204-0021 清瀬市元町 1-8-20 エスタ清瀬 403 気付
Mail: cofune_kiyose@yahoo.co.jp URL: <http://cofun.net>