

60歳からの  
筋力と脳力の若返りに！



# 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 → 裏面

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。



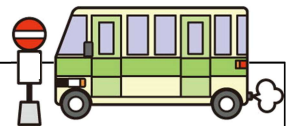
主催者： チームりかすて リーダー村松久美子 090-5766-0953  
事務局： コミュニティふれあいネット (COFUNET) 大森正子  
〒204-0021 清瀬市元町 1-8-20 エスタ清瀬 403 気付  
Mail: cofune\_kiyose@yahoo.co.jp URL: <http://cofunet.net>

# 平成29年度 清瀬市内 ふまねっと運動 実施時期・会場

2017年～2018年		会場	レベル
4月	11日(火)	下宿地域市民センター	1～2
	21日(金)	竹丘地域市民センター	1～3
5月	9日(火)	コミュニティプラザひまわり(コミプラ)	1～2
	19日(金)	竹丘地域市民センター	1～3
6月	13日(火)	中清戸地域市民センター	1～2
	16日(金)	竹丘地域市民センター	2～4(*)
7月	11日(火)	中里地域市民センター	1～2
	21日(金)	竹丘地域市民センター	1～3
8月	8日(火)	男女共同参画センター(アイレック)(予定)	1～2
	18日(金)	竹丘地域市民センター	1～3
9月	12日(火)	下宿地域市民センター	1～2
	15日(金)	竹丘地域市民センター	1～3
10月	10日(火)	コミュニティプラザひまわり(コミプラ)	1～2
	20日(金)	竹丘地域市民センター	2～4(*)
11月	14日(火)	中清戸地域市民センター	1～2
	17日(金)	竹丘地域市民センター	1～3
12月	12日(火)	中里地域市民センター	1～2
	15日(金)	竹丘地域市民センター	1～3
1月	9日(火)	男女共同参画センター(アイレック)(予定)	1～2
	19日(金)	竹丘地域市民センター	1～3
2月	13日(火)	下宿地域市民センター	1～2
	16日(金)	竹丘地域市民センター	2～4(*)
3月	13日(火)	コミュニティプラザひまわり(コミプラ)	1～2
	16日(金)	竹丘地域市民センター	1～3

ステップのレベル(難度): 1(やさしい)～5(むずかしい)

(\*): ふまねっと運動の経験があり、新しいステップに挑戦したい方向けのクラスです。



## 【会場へのアクセス】

- ・男女共同参画センター(アイレック): 清瀬駅北口より徒歩1分、アミュービル4F(りそな銀行上)
- ・竹丘地域市民センター: 清瀬駅南口(バス)清02-1下里団地行き、清03-1花小金井駅行、竹丘団地下車(歩1分)
- ・中里地域市民センター: 清瀬駅北口(バス)清66所沢駅東口行き、中里団地下車(徒歩3分)
- ・下宿地域市民センター: 清瀬駅北口(バス)清64、清64-2台田団地行き、台田団地(終点)下車(徒歩4分)
- ・中清戸地域市民センター: 清瀬駅北口(バス)清63旭が丘団地行き、清63-1新座営業所行き、  
中清戸住宅東下車(徒歩3分)
- ・コミュニティプラザひまわり: 清瀬駅北口(バス)清61志木駅南口行き、グリーンタウン清戸下車(徒歩6分)