

# ふまねっとサポーター養成講習会のお知らせ

この度、ふまねっと運動を安全に正しく指導できる「ふまねっとサポーター」を養成する講習会を稚内市で開催します。

「介護予防（要介護状態を防ぐ）の取り組み」や「地域の通いの場等づくり」を展開するためのひとつの方法として活用して頂けたらと思いますので、ぜひご参加ください。

**参加対象** 現在、ふまねっとサポーターの資格を取得しておらず、今後ふまねっと運動を利用した介護予防活動を考えている介護予防サポーター、ふまねっと運動を利用した「介護予防の取り組み」や「地域の通いの場等づくり」を考えている方等

**日時** 平成30年11月5日（月）10時00分～16時30分（昼休憩1時間）  
受付9時30分～

**会場** 稚内市保健福祉センター3階 健康増進室

**講師** 特定非営利活動法人ふまねっと ふまねっと指導者

**講習会内容** ①ふまねっと運動の体験  
②ふまねっと運動の指導法の講習及び実技

**受講料及び入会・登録料** 7,000円

（次年度以降、資格更新のため毎年年会費が2,000円がかかります。）

※特定非営利活動法人ふまねっとより当日領収書が発行されます。

**定員** 40名 ※定員になり次第締め切らせて頂きます。

**持ち物等** 上靴、筆記用具、必要な方は眼鏡、動きやすい服装

※飲み物、昼食は各自でご用意下さい。当日、資格者証に添付用の写真撮影があります。

**申込締切** 平成30年10月26日（金）

**申込・連絡先** 稚内市 生活福祉部 長寿あんしん課 包括支援グループ

☎23-8585 FAX: 23-8586

※FAXの方は同封の「受講申込書」をご利用ください。

## ～ふまねっと運動とは～

50センチ四方のマス目でできた大きな網を床に敷き、この網を踏まないように歩く運動です。

週に1回、毎回60分の運動を定期的に行うことで、歩行時のバランスや認知機能を改善する効果が期待できます。

