

ふまねつと運動は、50㍻四方のマス目でできた『あみ』を床に敷き、あみを踏まないように歩く運動です。この運動は、あみをよく見てゆっくり一歩一歩、慎重に歩くことで歩行機能の改善や注意力および記憶力、集中力の向上が期待できます。運動が苦手な方にもお勧めしている運動です。

「ふまねつと運動を週1回、8週間続けたところ、歩行と認知機能の改善が観察された」という研究報告があります。

町では、令和6年からふまねつと運動の教室を開催しています。週1回のふまねつと運動を8回、教室の初回と最終回に体力測定を行う全10回のコースです。体力測定の結果を比較すると、参加者の半数以上に歩行や認知機能の維持・改善が見られました。

参加者からは、「足が上がるようになって楽しかった」、「歩くたびに膝に少しずつ力が出てきた」など喜びの声があがっています。また、アンケート結果より、動きがよくなったと答えた人が6割、継続したいと答えた人が8割と、多

日程	内容
9月28日(月)	体力測定
10月5日(月)	ふまねつと運動①
10月13日(火)	ふまねつと運動②
10月19日(月)	ふまねつと運動③
10月26日(月)	ふまねつと運動④
11月2日(月)	ふまねつと運動⑤
11月9日(月)	ふまねつと運動⑥
11月16日(月)	ふまねつと運動⑦
11月24日(火)	ふまねつと運動⑧
11月30日(月)	体力測定

問 福祉医療課保健指導係
☎ 22—1144

くの人がふまねつと運動の効果を感じています。

教室内の参加者同士の交流も盛んで、楽しく笑いながら和やかな雰囲気で行われています。

9月から始まる『ふまねつと運動』の参加者を募集中です

■対象者／65歳以上の町民でこれまで春か秋のクールへの参加が1回もしくは初めての方

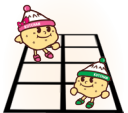
■時間／13時30分～15時

■場所／保健福祉会館（北3東4）

■募集人数／先着20名 ■参加費／無料

■申込期間／9月1日(火)～18日(金)

「ふまねつと運動」の教室案内 健康づくりにお役立てください



昨年、認知症の本人の世界を体験できる「体験型VR」を実施し、とても好評をいただきました。参加者からは認知症を患った本人の見える世界は、想像よりもはるかに不安になるという感想が聞かれました。

今年は認知症になった人の世界を見て体験するだけでなく、自分自身の「脳の健康度」をゲーム感覚で知ることができる「のうKnow」も同時に開催します。この「のうKnow」とは、製薬会社のエーザイが、オーストラリアで開発された認知機能テストをベースに、日本版に開発・製品化したものとして提供されています。

テストは約15分程度ですが、ゲーム感覚で画面をタッチするだけなので、あつという間に過ぎてしまいます。この機会に自分の脳の健康度を把握しておくのも、大切な予防の1つなので、是非参加してみてください。



■開催日時／9月12日(土)

① 10時～10時30分
(受付9時40分から)

② 10時30分～11時
(受付10時10分から)

③ 11時～11時30分
(受付10時40分から)

④ 11時30分～12時
(受付11時10分から)

■開催場所／保健福祉会館

■料金／無料

■定員／

○VR体験…各回10名（先着順）

○のうKnow…各回15名（先着順）

■申込方法／

問合せ先へ電話で受付

■申込期限／9月10日(木)

問 俱知安町地域包括支援センター
23—0500

ぼくたち

わたしたち



くっちゃん子

俱知安ですくすく育つ子どもたちです。「こんな子に育ってほしい！」ご家族の願いも併せて紹介します。

問 総合政策課広報広聴係 ☎ 56—8001

※4カ月児健康診査を受診した子どもで、保護者が同意した場合のみ掲載しています

子育て支援センターだより

10月の広場のお知らせ

あいあい広場（0歳） 10月8日(木)

きらきら広場（1歳） 10月15日(木)

のびのび広場（2・3歳） 10月22日(木)

どの広場もハロウィンの制作と誕生月のお子さんのお誕生会を行います。



■申 込／9月1日(火)9時30分～

子育て講座「子どものための救命救急講習」

○日 時：10月28日(水)10時～11時

○場 所：子育て支援センター

○内 容：家庭でできる救命救急手当や対応について俱知安消防署による救急講座

○参加費：無料

○持ち物：飲み物（2人分）

■申 込／9月7日(月)9時30分～

子育て支援センターを利用したことがない「はじめまして」の方も参加できます

子育て支援センター（南3東5ぬくぬく内） ☎ 55—8355 FAX 55—8377

開所時間 9時30分～12時、13時～17時 休 所 日 日曜日、祝日