

宮前図書館 健康講座

# いすヨガ と ふまねっと

## 楽しく認知症を予防しましょう！

講師 リハビリフィットネス ゆずりは  
高橋 亜紗子 先生

日時 10月16日(火)  
午後2時30分～4時  
定員 20名(申込順)  
場所 宮前図書館 3階 講座室

「ふまねっと」とは  
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ゆっくり慎重に歩く運動です。

歩く＋ステップを覚える＋リズムに合わせて手拍子＋マス見る＋マスをふまないようにすることを同時に行い、神経の伝達速度を向上させバランス能力が向上することで転倒を予防することができます。

予約の受付は 9月15日(土)より  
宮前図書館(3333-5166)  
またはカウンターまで。

☆お問い合わせ☆  
宮前図書館

(03-3333-5166)  
杉並区宮前5-5-27

