

# チー ム り か す て

Team Lycaste

2014年12月～現在

2018年～2019年

会場

60歳からの筋力と脳力の若返りに！

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

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、歳末たすけあい基金の助成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(COFUNE) 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://cofune.net

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

「ふまねっと運動」はステップにあわせ、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る運動です。

Literal meaning of 'Fumanetto' is 'Don't step net'. This program is expected to be effective for the improvement or maintenance of balance, walking ability, and activation of cognitive function for the elderly.

### 延べ参加人数

Cumulative total number of people  
(2014年12月～2018年3月)

実施回数	57
Times of exercises	
参加者	969
Participants	
サポーター	353
Supporters	
合計 Total	1,322

