

60歳からの  
筋力と脳力の若返りに！

2024年度  
＜変更版＞

# ふまねっと運動



足は大事だよ！



ステップにあわせネットを踏まないように歩くだけ！  
楽しく**歩行機能**と**脳力アップ**が図れます♪



- ・毎月第2火曜日、アミュービル / けやきホール(10-11月)
- ・毎月第3金曜日、竹丘/松山(9-12月)市民センター

左

14:00 ~ 16:00

右

曜日・会場：詳細は裏面をご覧ください

参加費：100円、運動靴着用、直接会場へ

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 村松久美子 090-5766-0953  
事務局：コミュニティふれあいネット（COFUN）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: <https://cofun.net>