

令和5年9月15日

《ふまねっとでつながろう〜》

ふまねっと体験会を開催します！

「ふまねっと」は、50センチ四方のマス目のあみを踏まないように歩く運動で、幼児(4歳くらい)から高齢者までどなたでも楽しめるものです。

老若男女集まって、ふまねっとを通してつながり、みんなで楽しく脳を鍛えませんか(^_^)♪♪

ふるってご参加ください！！みんなで楽しみましょう！

ふまねっと体験会

日時：令和5年10月21日(土) 10:00~

場所：総合福祉センターハピネス 大広間

内容：基本のステップ、レクリエーションステップなど

参加費：無料

- 飲み物をご持参ください
- 問合せ 下川ハッピーふまねっとクラブ 杉之下まで

携帯 090-9752-1180

目に留まったあなた！じいじばあば、パパママ、ぼくわたし、一緒に脳を鍛えよう
福祉に興味がある中高生のあなた！ふまねっとで高齢者を元気にしよう
ボランティアをしてみたいあなた！サポーターになってみんなを元気にしよう



主催：下川ハッピーふまねっとクラブ
協賛：下川町、下川町教育委員会

裏面もご覧ください

ふまねっとで脳を鍛える



「ふまねっと」ってなに？

ふまねっと運動は、50センチ四方のマス目のあみをよく見て、ゆっくり一歩一歩慎重に踏まないように歩く運動で、「踏まないで歩くネット」というところから名づけられました。この運動は、皆さんがこれまで経験してきた運動とは異なります。また、歩行機能の改善や認知機能の向上が期待でき、大勢で行える楽しい運動です。



ふまねっとは

マルチタスク運動

- ふまねっと運動
- 教えられたステップを自分で考えながら踏むことで、前頭葉と海馬が鍛えられる。
- 海馬を鍛えてワーキングメモリ(作業記憶)の容量を増やす
- 前頭葉の働き(～思考や理性・運動を司り判断力や集中力に関係する)が良くなり判断力や集中力が向上する。
- マルチタスクを行うことを習慣化することで、同時作業をスムーズに行える。
- 楽しく行うことで海馬(短期記憶)と扁桃体(感情)に良い刺激

ふまねっと運動の7つの課題(マルチタスク)

1. 歩行
2. ネットを踏まないという注意力
3. ステップのルールを記憶する
4. ゆっくり歩き重心移動(足への体重の微調節)
5. テンポに合わせる(全身の協調動作)
6. 手をたたく
7. 歌を歌う

