

介護予防講演会のご案内

# ふまねっと運動で 健康づくりと まちづくり

参加料  
無料

令和 3年 3月10日(水)

13時30分～15時30分 (受付開始：13時00分)

会 場 上富良野町保健福祉総合センターかみん  
(上富良野町大町2丁目8-4)

講 師 北澤一利 氏 認定NPO法人ふまねっと理事長

内 容 ふまねっと運動の特徴や効果を学び、  
体験実技を行います。  
全国に資格所有者7,000人以上。  
地域の健康づくりボランティア活動に取り組んでいます。

持ち物 飲み物・上靴・動きやすい服装・マスク

定員  
80人

ふまねっと運動を安全に正しく指導する

## 「ふまねっとサポーター」

資格取得のための人材養成講習会が、  
全国各地で開催されます。

詳しくは講演会にてご紹介します



主 催 上富良野町

お申し込み・お問合せ先

上富良野町保健福祉課

電話 45 - 6987

## 安全のため、ふまねっと指導者がお手伝いします。

ふまねっとはひっかかる、からみつくといった「あみ」の性質を利用した運動プログラムです。そのため、ふまねっとが持つ新しい理論と使用方法を正しくご理解頂かないままご利用になりますと、十分に期待した効果が得られないだけでなく、足をあみにひっかけて転んでしまう危険があります。NPO法人ふまねっとが認定する「ふまねっとサポーター」または「ふまねっとインストラクター」が安全に楽しく取り組めるよう、お手伝いしています。

### 高齢者の社会参加の新しいかたち — ズッコケ型素人指導者の育成

## 「ふまねっとサポーター」

#### 運動が苦手でも大丈夫！

運動の苦手な人も、人前で運動指導をしたことがない人も、「ふまねっとサポーター」になることができます。

「ふまねっとサポーター」は、ふまねっと運動の安全を管理し、健康教室を楽しく盛り上げる“進行役”。時には失敗したりズッコケたりして、参加者から親しまれる存在です。



#### 住民の社会参加を増やすためにつくられた資格です。

子ども、大人、高齢者、障がい者等すべての住民が、社会福祉の「受け手」ではなく「担い手」となって立ち上がり、自らの健康づくりに加え、地域の健康づくりや介護予防に貢献できる仕組みになっています。

#### 1日の講習会で資格が取得できます。

「ふまねっとサポーター養成講習会」を受講して、登録した方はどなたでも資格を取得することができます。

「ふまねっと」はNPO法人ふまねっとで製造・販売、講習開催をしています。

「ふまねっと」は、知的財産保護法の対象となる製品です。NPO法人ふまねっとに無断で複製、販売、営業目的での利用はご遠慮願います。ご購入頂く際には、使用する施設の場所と使用責任者、担当指導者（ふまねっとサポーターまたはふまねっとインストラクター）の登録をお願いしています。