

自宅から

全国の仲間と一緒に
健康づくり！

パソコン
スマホで
参加しよう



楽しい音楽

ステップにチャレンジ！
できるとうれしい！
できなくても楽しい！

毎日歩いて
転倒予防！

どなたでも 参加できます！
注意力・記憶力 向上に！



サンプル映像



オンライン
おうちで

YouTube  でも！

zoom  でも！

ふまねっと教室

平日毎日 無料開催！

20～80歳代
継続中！

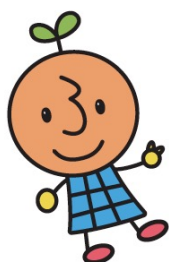
9時00分～9時50分

認定NPO法人ふまねっと

オンラインおうちでふまねっと教室のご案内

～ふまねっと運動ってなあに？～

大きなマス目でできた「あみ」を踏まないようにゆっくり歩く、からだにやさしい運動です。歩行や注意・集中・記憶の改善効果が期待できます。音楽にあわせて♪いろいろなステップを楽しみましょう！



準備するもの

- ・ インターネット環境
- ・ スマートフォン、タブレット、パソコンなど
- ・ ミニふまねっと（新聞紙で手作り可・購入可）

詳細はホームページ <https://www.1to3.jp> をご覧ください。

「ミニふまねっと」の作り方↓



おうちでふまねっと教室 参加・視聴方法

YouTube で視聴参加する

- スマートフォンの場合
右のQRコードを読み取ってアクセス！→
- パソコンの場合
YouTube「おうちでふまねっと」と検索！
- ライブ配信以外の時間は、録画映像をご覧ください。



zoom で全国の仲間と交流しながら参加する

～事前のお申し込みをお願いします。～

- スマートフォンの場合
右のQRコードを読み取ってお申し込み下さい！→
- パソコンの場合

「おうちでふまねっと」と検索して、ふまねっとホームページ <https://www.1to3.jp> からお申し込み下さい！



<https://www.1to3.jp>

オンラインが使えない方
DVD教材あります。
お問い合わせください！

認定NPO法人ふまねっと

お問い合わせはこちら **011-807-4667**