

ふまねっと 教材・グッズのご案内

2023年4月1日から
2023年12月31日まで



ふまねっと教材

指導者用

⑤ レクリエーション ステップ集第1巻 1,100円(税込)



童謡に合わせて行うレクリエーションステップ22種類掲載。
比較的元気な方向けのステップ中心です。



⑥ 認知機能改善8週間 プログラム第3版 1,100円(税込)

8日分の健康教室ステップ掲載。指導用セリフも充実。
ふらつきや機能の低下が気になる方向けのステップ中心です。

⑦ じっくりステップ プログラム第1巻 550円(税込)



4日分の健康教室ステップ掲載。指導用セリフも充実。
比較的元気な方向けのステップ中心です。

ふまねっと MUSIC

CD3種類は
どなたでも
購入できます

⑧ ふまねっと音楽CD 1,000円(税込)



1時間に40拍、50拍、60拍の音楽が入っています。
音楽に合わせて、あみの上を歩いてください。
全9曲収録♪



⑨ レクリエーションステップ集 第1巻音楽CD(前編) 1,200円(税込)

～収録曲～
1. かたつむり 2. 汽車 3. 赤とんぼ 4. かえるの合唱
5. ぞうさん 6. うみ 7. たぎ 8. 雪 9. こいのぼり
10. かもめの水兵さん 11. ジングルベル 12. どんぐりころころ



YouTube 試聴♪

⑩ レクリエーションステップ集 第1巻音楽CD(後編) 1,200円(税込)



YouTube 試聴♪

～収録曲～
1. うれしいひなまつり 2. 浦島太郎 3. 雨ふり
4. ぶんぶんぶん 5. ふるさと 6. たなばたさま
7. もみじ 8. はなさかじい 9. きらきら星
10. バラが咲いた 11. 春の小川 12. うさぎとかめ

お得なセット

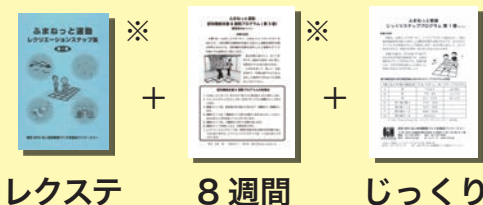
通常合計
6,150円が

⑪ 教材フルセット 5,000円(税込)



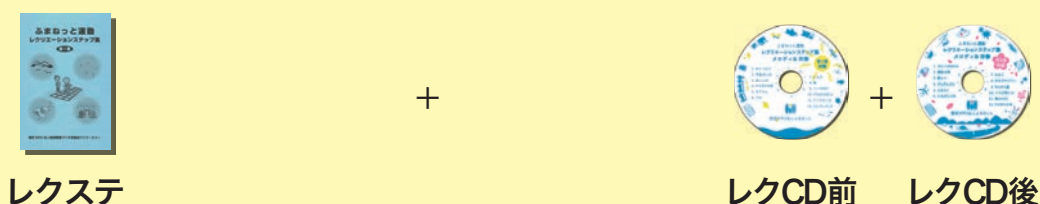
通常合計
2,750円が

⑫ 教材3点セット 2,500円(税込)

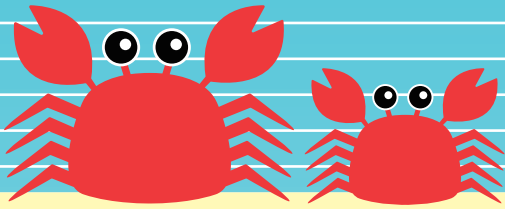


通常合計
3,500円が

⑬ レクステセット 3,000円(税込)



※教材フルセット、教材3点セットの「レクステップ+8週間」を「レクステップ×2冊」「8週間×2冊」に変更可能です。
購入申込用紙に変更内容をご記載ください。



認定 NPO 法人ふまねっと

電話 011-807-4667 FAX 011-351-5888
Mail info@1to3.jp HP www.1to3.jp
〒003-0021 北海道札幌市白石区栄通 19 丁目 2-7

ふまねっとグッズ

どなたでもご購入いただけます

「地域の認知症予防」にこの一冊！
開発者によるわかりやすい解説書です



地域の介護予防運動として全国にひろがるふまねっと運動。その特徴、効果、各地の取り組みの事例などをわかりやすく解説します。

- ⑬ 書籍「ふまねっと運動のすすめ」
北澤一利著 2,200 円 (税込・送料無料)

- ⑭ ふまねっと T シャツ
S・M・L・XL サイズ
1,650 円 (税込)

素材：ポリエステル
色：コバルトブルー / オレンジ



- ⑮ シャトル T シャツ
S・M・L・XL サイズ
2,200 円 (税込)

素材：綿
色：ワインレッド

- ⑯ ふまねっとハンカチ
今治タオル 700 円 (税込)

色：白・ブルー・ピンク・グレー・ベージュ

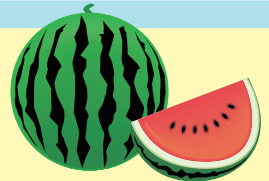


おうちでふまねっと

どなたでもご購入いただけます

おうちで、どなたでも。ふまねっとで楽しく健康づくりを！

わかりやすい映像と楽しい音楽に合わせて、ご自宅でふまねっと運動が行える教材セットです。1 回 30 分、4 回分の充実収録。繰り返して歩行・注意力向上につなげましょう！



DVD

テキスト

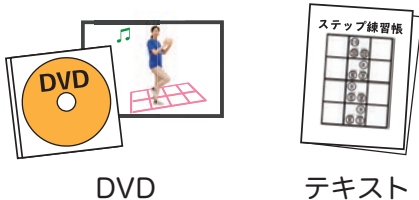
ミニふまねっと

おうちでふまねっと (ミニふまねっと付き)

- ⑰ 入門 お試し 2 日分 1,200 円
(税込・送料無料)

- ⑱ 初級 たっぷり 4 日分
⑳ 中級 たっぷり 4 日分
㉑ 上級 たっぷり 4 日分 } 各 2,400 円
(税込・送料無料)

DVD とテキストのみのセット



DVD

テキスト

おうちでふまねっと (ミニふまねっとなし)

- ㉒ 初級 たっぷり 4 日分
㉓ 中級 たっぷり 4 日分
㉔ 上級 たっぷり 4 日分 } 各 1,800 円
(税込・送料無料)

おうちでふまねっと
楽しい紹介映像♪



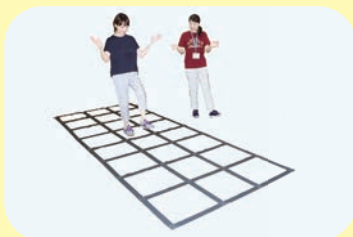
ふまねっと本体

指導者用

ふまねっと本体の販売は2023年9月30日をもって終了します。
同年10月より全てレンタルにて承ります。
詳細は【本紙9ページ】をご覧ください。

(1) サイズをご選択ください

ふまねっとレギュラー (2枚一組)



- ◎ 横3マス縦4マスの「ふまねっと」を2枚連結して、横3マス縦8マスの基本サイズにして使用します。
- ◎ ふまねっとレギュラー1セットあたりの参加者人数は10名以下を推奨します。
- ◎ 収納バッグが付属しています。

ふまねっとハーフ (1枚のみ)



- ◎ 横3マス縦4マスのふまねっと1枚でふまねっと運動を実施します。
(縦4マスを往復してステップを行います。)
- ◎ 収納バッグはついていません。
(別売1,100円)

(2) 材質・色をご選択ください

ゴム製 (黒色)

- ◎ 重量：約980グラム/1枚
- ◎ サイズ：横約153cm×縦約200cm



ナイロン製 (赤色)

- ◎ 重量：約780グラム/1枚
- ◎ サイズ：横約153cm×縦約200cm



(3) ご希望の組み合わせをお選びください

サイズ	材質	金額
①レギュラー	ゴム製	33,000円(税込)
②レギュラー	ナイロン製	27,500円(税込)
③ハーフ	ゴム製	16,500円(税込)
④ハーフ	ナイロン製	13,750円(税込)

畳みやすさと、ふまねっとへの注意力の要求を高めるため
中央の列の幅は、左右の列の幅より狭く設定しております。
そのため2012年以前の旧タイプと連結はできません。

うすいピンク色の紙製 横約98cm×縦約188cm



- ◎ 丈夫な紙製です。
- ◎ 2マス×2マスを連結して使用します。

どなたでも
購入できます

⑤ ミニふまねっと
1,000円(税込・送料無料)

ふまねっとレンタル

ふまねっとレギュラーのゴム製または
ナイロン製をお届けします。

- ⑥ ふまねっとレンタル1週間 1,100円(税込)
 - ⑦ ふまねっとレンタル1ヶ月 3,300円(税込)
- レギュラー1セットの料金です。送料別、継続レンタル可能です。

ご注文の流れ

- (1) 購入申込用紙(裏面)を、FAX・郵便またはメールで、事務局までご送信ください。
- (2) 事務局より、「受付番号」と「合計金額」と「送金先銀行口座」を案内申し上げます。
- (3) お振込時、振込者名の先頭に「受付番号」を入力してください。
- (4) ご入金確認後発送いたします。到着予定日を連絡いたします。
- (5) 納期のご指定がある場合は、事務局(TEL:011-807-4667)までお申し付けください。

特定商取引法に基づく表記について

■販売会社名/特定非営利活動法人ふまねっと■販売統括責任者/北澤一利■お問合せ先/011-807-4667■住所/北海道札幌市白石区栄通19丁目2-7■お支払方法/【前払い】銀行振込、【後払い】代引き■商品以外の必要な料金/送料(ゆうメール：全国一律100円/ネコポス：全国一律330円/レターパックライト：全国一律370円/レターパックプラス：全国一律520円/宅急便：北海道600円/東北1,200円/関東北陸甲信越東海1,500円/近畿中国四国九州2,000円/沖縄県2,500円)(税込)・代引き手数料(1万円未満330円/3万円未満440円/10万円未満660円/30万円まで1,100円)(税込)・振込手数料はお客様負担となります。■お支払期限/【前払い】商品ご注文後7日以内にお振込ください、【後払い】商品到着時に配達員に直接お支払いください。■商品引渡し時期/【前払い】入金確認後5日以内に発送、【後払い】ご注文確認後5日以内に発送■返品・交換/商品発送後の返品・返却等はお受けいたしかねます。万が一不良品や品違いであった場合は商品到着後7日以内に弊社にご連絡の上、送料着払いにてご返品後良品と交換いたします。

購入申込用紙

送信先 FAX 011-351-5888

認定 NPO 法人ふまねっと 行き

2023 年 4 月 1 日 から 2023 年 12 月 31 日 まで ※①～④は 2023 年 9 月 30 日まで

	品 名 (価格は税込)	ご注文数
①	ふまねっとレギュラー ゴム製 33,000 円	セット
②	ふまねっとレギュラー ナイロン製 27,500 円	セット
③	ふまねっとハーフ ゴム製 16,500 円	セット
④	ふまねっとハーフ ナイロン製 13,750 円	セット
⑤	レクリエーションステップ集 1,100 円	冊
⑥	認知機能改善 8 週間プログラム 1,100 円	冊
⑦	じっくりステッププログラム 550 円	冊
⑧	ふまねっと音楽 CD 1,000 円	枚
⑨	レクステップ集 第 1 巻音楽 CD 前編 1,200 円	枚
⑩	レクステップ集 第 1 巻音楽 CD 後編 1,200 円	枚
⑪	教材フルセット 5,000 円	セット
⑫	教材 3 点セット 2,500 円	セット
⑬	レクステセット 3,000 円	セット

	品 名 (価格は税込)	ご注文数
⑭	ふまねっと T シャツ 1,650 円	枚
⑮	シャトル T シャツ 2,200 円	枚
⑯	ふまねっとハンカチ 700 円	枚

※サイズや色については下の「ご要望など」にご記入ください。

下の商品のみご購入の場合は『送料無料』となります。

	品 名 (価格は税込)	ご注文数
⑰	書籍『ふまねっと運動のすすめ』 2,200 円	冊
おうちでふまねっと (ミニふまねっと付き)		
⑱	入門 1,200 円	セット
⑲	初級 2,400 円	セット
⑳	中級 2,400 円	セット
㉑	上級 2,400 円	セット
おうちでふまねっと (ミニふまねっとなし)		
㉒	初級 1,800 円	セット
㉓	中級 1,800 円	セット
㉔	上級 1,800 円	セット
㉕	ミニふまねっと 紙製 1,000 円	セット

ふまねっとレンタル お届け日・発送日はレンタル期間に含まれます。返送予定日を過ぎて発送した場合は、延長した日数に 1 日 500 円を乗じた延長料金を申し受けます。

	品 名 (価格は税込)	ご注文数
㉖	ふまねっとレンタル 1 週間 1,100 円	セット
㉗	ふまねっとレンタル 1 ヶ月 3,300 円	セット



レンタル期間	
到着希望日	年 月 日 ()
返送予定日	年 月 日 ()

☆別途送料のご負担をお願いします。(税込)

北海道：600 円 東北：1,200 円 関東・北陸・甲信越・東海：1,500 円
近畿・中国・四国・九州：2,000 円 沖縄：2,500 円
メール便：100 円 ネコポス：330 円 レターパック：370 円 or 520 円
レンタルは、返送の際差出人払いにてご負担ください。

☆代引き手数料 (税込)

ご購入合計金額	代引き手数料
～ 9,999 円	330 円
10,000 円 ～ 29,999 円	440 円
30,000 円 ～ 99,999 円	660 円
100,000 円 ～	1,100 円

☆銀行振込時の明細書を領収書としてご利用ください。

NPO 法人ふまねっとの領収書が必要な方は、下記「領収書が必要な方」に「✓」をつけてください。

☆見積書、請求書が必要な方は事務局 (TEL：011-807-4667) までお申し付けください。

ふまねっとサポーター ふまねっとインストラクター		ID (会員番号)	お名前
☐ 領収書が必要	お宛名	☐ 代引き希望	※代引き手数料がかかります。 ※メール便、ネコポス、レターパックでは 代引きをご利用いただけません。
お届け先住所 (〒)			
お名前			
電話		FAX	
ご要望など (T シャツをご注文の方はサイズと色と枚数を、ハンカチをご注文の方は色と枚数をご記入ください)			