

# ふまねっと 教材・グッズのご案内

2023年12月1日から  
2024年9月30日まで

CD3種類は  
どなたでも  
購入できます

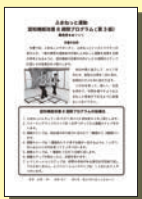
## ふまねっと指導者用教材

① 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。

② 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。

③ 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。

④ ふまねっと音楽CD  
1,000円(税込)



YouTube 試聴♪



1分間に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♪

⑤ 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. そうさん 6. うみ 7. たきび 8. 雪 9. こいのぼり  
10. かめの水兵さん 11. ジングルベル 12. どんぐりころころ



YouTube 試聴♪

⑥ 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. はなさかじしい 9. きらきら星  
10. パラが咲いた 11. 春の小川 12. うさぎとかめ

ステップ集をコピーして配布することは固くお断りいたします。

## お得なセット

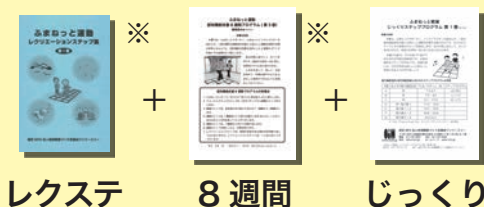
通常合計  
6,150円が

⑦ 教材フルセット  
5,000円(税込)



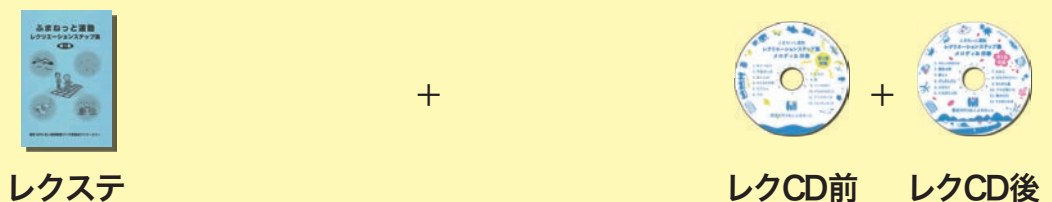
通常合計  
2,750円が

⑧ 教材3点セット  
2,500円(税込)



通常合計  
3,500円が

⑨ 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。

## 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。

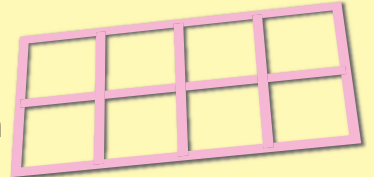
⑪ 書籍「ふまねっと運動のすすめ」  
北澤一利著 2,200円 (税込・送料無料)

⑩ 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

⑫ うすいピンク色の紙製  
横約 98cm × 縦約 188cm



⑬ ミニふまねっと  
1,000円 (税込・送料無料)

◎ 丈夫な紙製です。  
◎ 2マス×2マスを連結して使用します。

## おうちでふまねっと

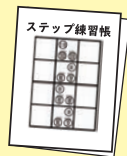
おうちで、どなたでも。  
ふまねっとで楽しく健康づくりを！

どなたでもご購入いただけます

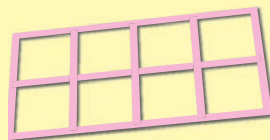
わかりやすい映像と楽しい音楽に合わせて、ご自宅でふまねっと運動が行える教材セットです。1回30分、4回分の充実収録。繰り返して歩行・注意力向上につなげましょう！



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)

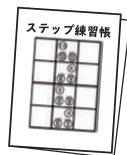
⑫ 入門 お試し2日分 1,200円  
(税込・送料無料)

⑬ 初級 たっぷり4日分 }  
⑭ 中級 たっぷり4日分 } 各 2,400円  
⑮ 上級 たっぷり4日分 } (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)

⑯ 初級 たっぷり4日分 }  
⑰ 中級 たっぷり4日分 } 各 1,800円  
⑱ 上級 たっぷり4日分 } (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」は登録商標です (商標登録第 4926898 号)。  
ふまねっと運動の用具及び用具を利用した訓練方法について特許を取得しています (特許第 6516244 号)。



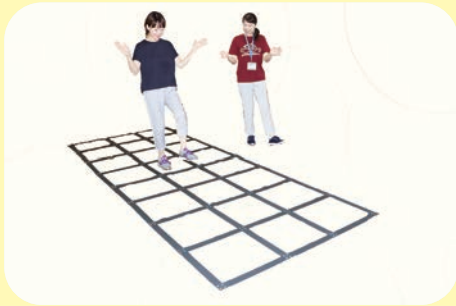
認定 NPO 法人ふまねっと

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



オンラインショップあります  
14 ページをご覧ください

# ふまねっとレンタル



**1 週間** 1,100 円 (税込・送料別)

**1 ヶ月** 3,300 円 (税込・送料別)

**1 年** 11,000 円 (税込・送料別)

NEW

## お申し込み

下記フォームからお申し込みください。



## お支払い

レンタル料金と発送時の送料をお知らせします。ご入金をお願いします。



## 発送

レンタル開始日までにお届けします。



## ご返却

ご返却時の送料はご負担ください。

## 延長

延長をご希望の場合はご連絡ください。

## お支払い

料金をお知らせしますのでご入金をお願いします。

## 運動用具「ふまねっと」は、10月1日よりレンタルにて承っております。

本法人では、この度の運動用具「ふまねっと」のレンタルへの変更は、ふまねっとの不正使用を防ぐとともに、従来、無料で行われてきたふまねっと教室を有料化していくための橋渡しと位置づけています。

ふまねっと運動は2004年11月の発案からこれまで20年の研究を重ねました。今日では、注意や集中、記憶や歩行を改善する「身体的健康の効果」や、仲間づくり、孤立予防などの「社会的健康の効果」、自信や意欲を高めるなどの「精神的健康の効果」、そして、市町村の介護給付費の削減などの効果を生み出す力があることがわかってきました。

さらに、ふまねっと運動は、認知症の人が参加できるやさしい運動で、認知症の1次予防、2次予防、3次予防にも利用できます。ふまねっと運動は、これからの高齢化社会において、とても値打ちが高い運動であると考えられます。

そこで現在、ふまねっとをお持ちでない皆様は、今回のレンタルを利用して、教室の参加者にふまねっと使用料1回200円程度をお願いしてみたいはいかがでしょうか？十分に理解を仰げると考えています。1ヶ月に17人集まればレンタル料をカバーできます。

運動用具「ふまねっと」は、電気や水道ガス、道路や公民館と同じ「インフラ」のように、地域になくってはならないものになるでしょう。本法人は、高齢化社会の健康づくりや仲間づくりを支援するために、さらにふまねっとの普及を続けて参りたいと思います。

⚠ ふまねっとの複製は固くお断りします。

## 教材ご注文の流れ

- (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12月1日 から 2024年9月30日 まで

	品名 (価格は税込)	ご注文数
①	レクリエーションステップ集 1,100円	冊
②	認知機能改善 8週間プログラム 1,100円	冊
③	じっくりステッププログラム 550円	冊
④	ふまねっと音楽CD 1,000円	枚
⑤	レクステップ集 第1巻音楽CD 前編 1,200円	枚
⑥	レクステップ集 第1巻音楽CD 後編 1,200円	枚
⑦	教材フルセット 5,000円	セット
⑧	教材3点セット 2,500円	セット
⑨	レクステセット 3,000円	セット
⑩	ふまねっとTシャツ 1,650円	枚

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
⑪	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)		
⑫	入門 1,200円	セット
⑬	初級 2,400円	セット
⑭	中級 2,400円	セット
⑮	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)		
⑯	初級 1,800円	セット
⑰	中級 1,800円	セット
⑱	上級 1,800円	セット
⑲	ミニふまねっと 紙製 1,000円	セット

※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。

☆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」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	
<input type="checkbox"/> 領収書が必要	お宛名	<input type="checkbox"/> 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ご記入ください)			

オンラインショップ・ふまねっとレンタル申込はこちらからお願いします

●オンラインショップ

クレジットカードやコンビニ払いなど各種決済がご利用いただけます。

パスワードは「fuma」です



●ふまねっとレンタル申込

申込フォームに必要な事項をご入力ください。

