

はじめました！

専門の職員を配置しています。  
楽しく身体と頭の運動をしませんか？

### 「ふまねっと」とは？

50センチ四方のマス目でできた大きな網を床に敷き、この網を踏まないようにゆっくり慎重に歩く運動です。マス目を利用したステップがたくさん用意されており、このステップを間違えないように「学習」しながら歩行のバランスを改善する「運動学習プログラム」です。

ふまねっとワンツースリーより抜粋

### ふまねっと運動の特徴

1. ゆっくりした歩行運動、無理のない動きの運動
2. うっかり失敗することが、笑いや会話、交流を生み出す運動
3. 障がい者や要介護認定を受けた高齢者が参加できる運動
4. 従来の筋力向上型の運動とは異なる理論を持つ運動
5. 歩行機能の改善や認知機能の改善効果がある運動
6. 複数の課題を同時に行うことで脳の神経細胞を改善する運動



ひらおか 梅花実

デイサービスセンター

TEL:011-884-8882

FAX:011-884-8801

札幌市清田区平岡3条3丁目1番8号

詳しくはこちら↓ →



うめはなみ

検索

