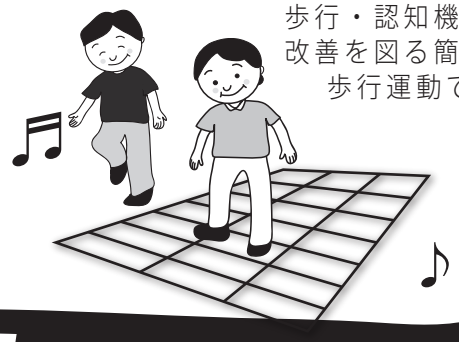
運動が苦手でも大丈夫！
自分を活かせるボランティアを
してみませんか？

2013.4-6 月

www.1to3.jp

「ふまねっと運動」は
歩行・認知機能の
改善を図る簡単な
歩行運動です。



家族やなかま、まちの健康づくりを支えるための

ふまねっとサポーター養成講習受講者募集！

ふまねっとサポーターとは？

一般地域住民を対象にふまねっと運動を安全に楽しく指導するための資格です。どなたでも参加できます。
（平均年齢 60 歳、最高齢 88 歳）

4 月 20 日（土）
5 月 11 日（土）
6 月 22 日（土）

札幌

ふまねっと研修センター
（札幌市北区北 23 条西 6 丁目 1-45）
定員 12 名

時 間
10 時から
16 時 30 分まで

受講料
7,000 円

旭川

6 月 2 日（日）
神楽市民交流センター
（旭川市神楽 3 条 6 丁目）
定員 30 名

北見

6 月 8 日（土）
北見市民会館
（北見市常盤町 2-1-10）
定員 30 名

佐賀県

5 月 25 日（土）
三田川健康福祉センター
（吉野ヶ里町豆田 1790）
吉野ヶ里
定員 40 名

参加条件

- ワンツースリーへの正会員入会申込が必要です。（翌年度より年会費 2,000 円）
- 年 4 回の機関紙や研修会により活動継続をサポートさせて頂きます。

6 月 15 日（土）
エコーセンター 2000
（網走市北２条西３丁目）
網走
定員 30 名

2013 年 1〜3 月の講習受講者、現在も募集しております。

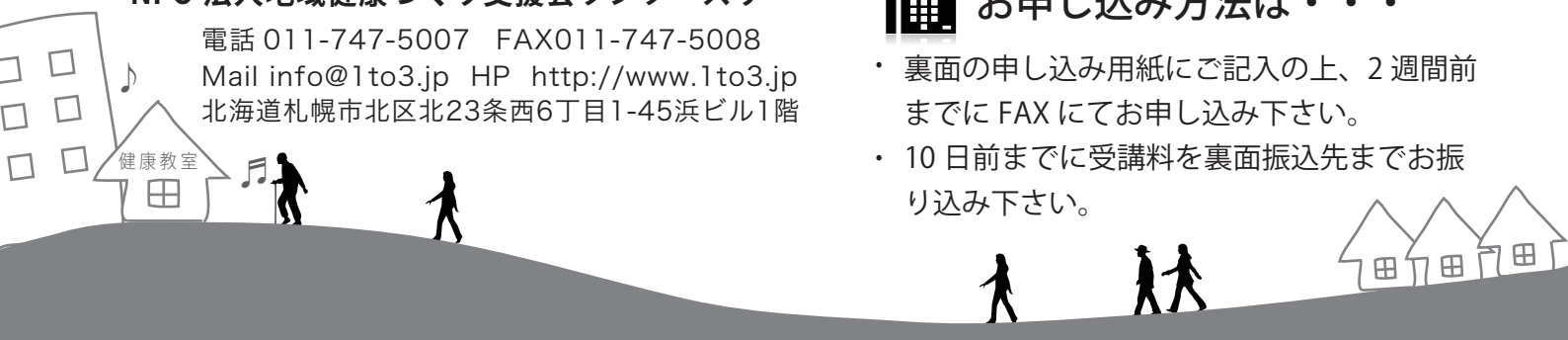
- 1/26 帯広市・2/23 釧路市
- 2/ 9　留萌市
- 2/2, 2/16, 3/16　札幌市

▶詳しくはホームページやお電話にてご確認下さい。

NPO 法人地域健康づくり支援会ワンツースリー
電話 011-747-5007　FAX011-747-5008
Mail info@1to3.jp　HP　http://www.1to3.jp
北海道札幌市北区北23条西6丁目1-45浜ビル1階

お申し込み方法は・・・

- 裏面の申し込み用紙にご記入の上、2 週間前までに FAX にてお申し込み下さい。
- 10 日前までに受講料を裏面振込先までお振り込み下さい。



ふまねっとサポーター養成講習受講申込書

NPO法人地域健康づくり支援会ワンツースリー行　　FAX：011-747-5008

＜必ずご確認下さい＞

- □ 本講習は、一般の元気な高齢者を対象にふまねっと運動を安全に正しく指導するための養成講習です。要介護認定者・病院の患者対象に指導することを希望される方はインストラクター養成講習の受講をご検討下さい。
- □ 正会員として平成 26 年度より年会費（2,000 円）のご負担をお願い申し上げます。機関紙や研修会への無料参加により、新しい情報をお届け致します。
- □ 受付確認のご連絡を差し上げますので、その後、講習日１０日前までに受講料をお振込下さい。
- □ 被災者の方は当面の間年会費を免除させて頂きます。（免除申請手続きが必要となります。）

※は必ず記入してください。

ふりがな※		申込日	平成　　年　　月　　日
氏　名※		性別※	男　・　女
生年月日※	西暦　　年　　月　　日	年齢	歳
住　所※	〒（　　－　　） 自宅　・　所属先		
電話番号※	自宅　・　所属先　・　携帯		
FAX 番号※	自宅　・　所属先・なし		
所属団体名			
メールアドレス	＠		
受講日※	月　　日（　　）　会場名＿＿＿＿＿＿		
既に体験講習を受講した方は、講習時に発行した体験講習受講証の認定番号をご記入下さい。	認定番号＿＿＿＿＿＿		

＜お振込先＞　郵便局備え付けの「青色」の払込取扱票をご利用下さい。

銀行名	ゆうちょ銀行	口座記号番号	０２７８０－１－６８７０５
加入者名	特非）地域健康づくり支援会ワンツースリー		

H

サポーター養成受講及び登録には正会員への入会が必要となります。以下にご署名をお願いいたします。

（講習受講者用）ＮＰＯ法人地域健康づくり支援会ワンツースリー正会員入会申込書

ふまねっと運動は、市町村の住民が、国や地方の財源に頼ることなく、自ら主体的に健康づくりに取り組むことができるような運動プログラムとして開発されました。ふまねっと運動の最大の目標は、これらの市町村の高齢者の社会的地位を向上させて、地域の健康づくりやまちづくり活動の「担い手」としてプロモーションすることにあります。私たちは、このふまねっと運動を大切に育て、各地域の住民の健康づくりに役立てるために、平成１７年１０月にＮＰＯ法人地域健康づくり支援会ワンツースリーを設立後、活動運営しています。

私は、上記の設立活動趣旨に賛同し、入会を申し込みます。

（署名）＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　　**年　　月　　日**

事務局欄）

受付　　返信　　確認　　ID＿＿＿＿＿＿＿＿