

# ふまねっとサポーター 養成講習会

ふまねっと運動は、あみの上をゆっくり歩く運動です。  
ふれあいサロンをはじめとする、さまざまな地域活動で、  
ふまねっと運動を指導するために必要な知識や技術を習得する  
「ふまねっとサポーター講習会」を開催します。  
ご参加をお待ちしています。

開催日 令和7年7月24日(木) 13:00～16:30  
会場 苫小牧市民活動センター(若草町3-3-8)  
受講料 8,500円  
持ち物 上靴、筆記用具、飲み物、メガネ等  
定員 20名(先着順)  
申込み 申込み用紙にご記入のうえFAXするか、  
下記フォームからお申込みください  
問合せ 社会福祉協議会 地域福祉課 ☎84-6635

フォームでのお申  
込はこちら



主催 認定NPO法人ふまねっと  
共催 苫小牧市社会福祉協議会

# ふれあいサロン通信

発行者: 苫小牧市社会福祉協議会地域福祉課  
住所: 苫小牧市若草町3-3-8  
電話: 84-6635

令和7年7月発行

No.30

## 出前講座 のようすを ご紹介



### 高齢者向け eスポーツ体験



Nintendo Switchを使用した、「真剣白刃取り」のミニゲームを体験いただきました。初体験の方が多かったですが、楽しんで参加されていました。



複雑なボタン操作がないので、ゲーム未経験者や高齢者も楽しむことができます。

### おなかの健康教室

協力: 苫小牧ヤクルト販売株式会社



苫小牧ヤクルト販売株式会社のご協力により、「乳酸菌とおなかの健康」についてご講話いただきました。途中で体操やミニクイズなどもあり、楽しみながら健康について学ぶことができました。



出前講座ご希望の場合、詳細につきましては、社会福祉協議会へお問合せください。

3 すべての人に健康と福祉を



11 住み続けられるまちづくりを



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

苫小牧市社会福祉協議会は  
持続可能な社会の実現に向けて  
SDGsを支援しています。

# 市内のふれあいサロン 活動をご紹介します

職員が訪問させていただいたふれあいサロンについて  
一部紹介させていただきます

## ふまねっと シルリハサロン 光洋町町内会

前半はシルリハ指導士による「シルバーリハビリ  
体操」を実施しました。ゆったりとした動きの中にも  
しっかり筋肉を使う体操が多くあり、参加者は一生懸命  
に体を動かしながら全身をほぐしていました。



後半は、「ふまねっと  
運動」を実施。手を使いな  
がらのステップや、春の歌  
に合わせながらのステップ  
をふむなど、参加者は頭と  
体を動かし笑顔で楽しみな  
がら参加していました。



## サロンコスモス 日吉町明和会

この日は軽体操を行い体をほぐした後、  
大人気の「モルック」による対戦をしまし  
た。お互いに投げ方をアドバイスしたり、プ  
レーを褒め合うなど、終始和やかな雰囲気  
で行われました。



対戦を重ねるうちに、  
コツをつかむ参加者も多  
く、上手く得点を取るこ  
とができた際には、ガッ  
ツポーズもたびたび出て  
いました。



## ふれあいサロン青葉 西町親交会青葉区

はじめにラジオ体操で体をほぐした後、  
今回は2種類の脳トレゲームを実施！

「ナインタイトル」という、絵が描かれた9枚の  
タイトルを指定された配置に早く並べるゲームと、  
あいうえおカードを使った「言葉づくりゲーム」を  
行いました。



参加者は頭を使い  
ながら、そして指先を  
素早く動かしながら、  
真剣に参加していました。  
参加者からは、「脳トレになったね」  
「楽しかったね」など感想がありました。

## 末広町ふれあいサロン 末広町民生委員

はじめに軽体操を行い、全身をゆったりとほぐし  
た後、大人気の「カーリンコン」を行いました。  
試合前には参加者が円陣を組み「頑張るぞー！」と  
士気を高める様子もありました。



途中で大逆転が起こるなど、  
試合は終始大盛況！参加者同士  
コミュニケーションをはかり、  
作戦をたてながら、楽しんで参  
加していました。