



保健福祉センター

発信@みなくる

「ふまねっと運動」を地域活動ではじめてみませんか！

○ふまねっと運動

50センチ四方の大きなマス目でできた”あみ”を床に敷き、その”あみ”を踏まないように歩く運動です。

「ふまねっと運動」は、車いすや歩行器を使用している虚弱高齢者から、一般の元気な健常者まで、すべての人が楽しく参加できるよう考えられています。負荷が軽く、ゆっくりとした動きの運動なので、大勢でにぎやかに、レクリエーション感覚で行うことができます。



○ふまねっとの効果

- ・高齢者の歩行機能の改善と認知症を予防する効果が期待されています。
- ・ふまねっとを通して社会参加や生きがいづくりになると期待されています。

○ふまねっとを行うには？

ふまねっとサポーター、ふまねっとインストラクターが活動の場いき、ふまねっとの使い方やステップを通して皆さんと一緒に交流しながら活動します。

希望される団体は、南富良野町社会福祉協議会（☎39-7711）に連絡願います。

聴覚障害をお持ちの方々へ 手話や要約筆記での通訳者を派遣します

南富良野町内にお住まいで聴覚障害のある方が、富良野地域内（上富良野町・中富良野町・富良野市・占冠村）での研修会・講演会・各種手続き・病院の通院など社会生活上必要なコミュニケーションを必要とする際に、手話または要約筆記での通訳者の派遣を無料で受けることができます。

利用できる時間帯は、原則、午前9時から午後5時までですが、これ以外の時間帯に派遣を希望される場合につきましては、ご相談に応じます。

※政治や宗教活動、物品の販売や営業目的のことなどには派遣できません。

詳細や、ご利用を希望される方は、下記にご相談をお願いします。

○相談窓口

- ◆南富良野町役場 保健福祉課 [☎52-2211 FAX39-7020]

場所：南富良野町保健福祉センター内

受付：午前8時30分から午後5時15分（土・日・祝祭日は除きます）

- ◆富良野地域生活支援センター [☎22-3933 FAX23-2828]

場所：富良野市本町12番5号

受付：午前8時30分から午後4時30分（土・日・祝祭日は除きます）



みなくるでも、印鑑登録証明書と住民票の発行を行なっていますので、ご利用ください。

保健福祉センター みなくる

保健福祉課 ☎ 52-2211 FAX 39-7020

地域包括支援センター ☎ 39-7711

社会福祉協議会 ☎ 39-7711 FAX 52-3711

「基礎スキー級別テスト・ジュニアテスト」受験者募集

- 事前講習会 平成23年3月5日（土）
・受付：12時30分から13時20分 ・講習会：13時30分から15時30分
- 検 定 平成23年3月6日（日）
・受付：9時00分から9時45分
・検定：10時00分から12時00分（検定結果13時発表）
- と ころ 南ふらのスキー場（受付はロッジ内で行います）
- 主 催 富良野スキー学校
- 受験対象者 小学生以上（ただし、ジュニアテストは小・中学生に限りです）
- 受講料および検定料など
(1) 事前講習受講料 ・基礎スキー 2,500円 ・ジュニアテスト 1,500円
(2) 検定料など

	基礎スキー級別テスト		ジュニアテスト		備 考
	検定料	公認料	検定料	公認料	
1級	3,000円	2,000円	800円	1,000円	※公認料は、検定結果により、バッジ・合格証と引き換えになります。
2級	2,500円	1,500円	700円	900円	
3級	2,500円	1,200円	600円	800円	
4級	2,500円	800円	500円	700円	
5級	2,500円	700円	400円	600円	
6級	—	—	300円	500円	



※ 受講料および検定料は、受付の際に申し受けます。

- そ の 他 ・全ての講習・検定におけるリフト利用料は個人負担となります。
・ジュニアテストに向けた講習会を次の日程で実施します。
2月19日（土）・26日（土） 受講料は1回500円
受 付 各日9時30分から10時00分まで
講習会 各日10時00分から12時00分まで
- 申込みおよび問い合わせ先
南富良野町字幾寅・西脇 和幸（☎090-8906-3445）・高橋 紀代美（☎52-2127）

気軽に参加しませんか？千里大学公開授業

当大学の授業を公開し、町民皆さんの学びをサポートします。（受講は無料です）

○公開授業場所 町民体育館

○受講可能人員 20名

公開授業日	校 時	科 目	演 題 および 講 師
2月24日(木)	1・2校時	体育(実技)	「軽スポーツ・レクリエーション」 公認スポーツ指導員 山名 賢一 氏

※ 1校時：9時30分から10時40分まで、2校時：10時50分から12時まで

○受講申込み方法 授業公開日の前日までに生涯学習係へ申込みください。