

「ふっとふっと」って何？

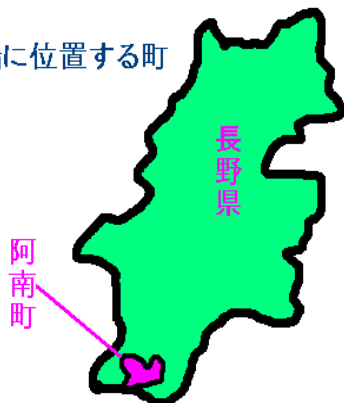
阿南町では、平成13年度から健康な町づくり事業として「ふっとふっと事業」に取り組んでいます。「ふっとふっと」とは、子どもから高齢者まで全町民が、**足からの健康に**取り組み、元気な体づくりをめざす事業として名づけられています。

「ふっとふっと」が生まれた背景には、次の理由があります。

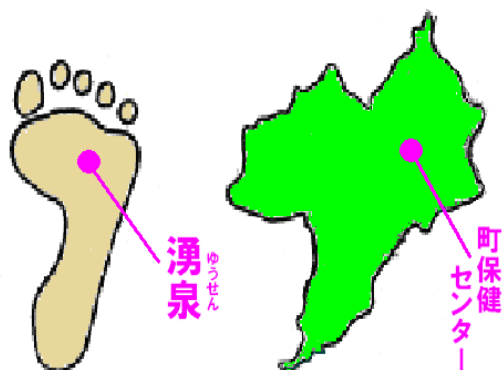
- (1) 阿南町の地図のかたち（地形）が足裏に似ていること。
- (2) 阿南町は、長野県の最南端にあたるので長野県の足である。
『足から健康に』とは、『長野県が“阿南町から健康に”』と考え、足からの健康を阿南町から、発信していきたい。
- (3) 西尾實先生（阿南町帯川出身の国文学者・阿南町名誉町民）の言葉に、『一足一足山をも谷をも踏み越えよ』と一歩一歩確実に歩むことを（道も人生も）よんでいること。

阿南町は長野県の足！

県最南端に位置する町



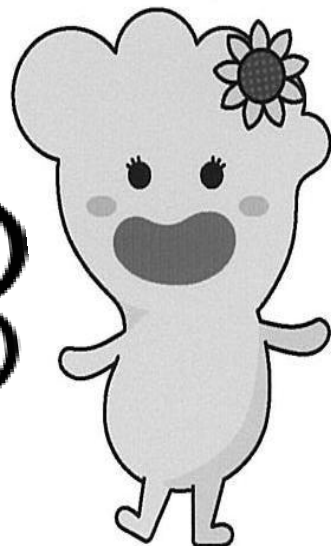
足裏によく似た地形！！



これまでのふっとふっと事業の実績から、足（下肢）の筋力を鍛えて維持していくことが、毎年の健康診断結果の改善につながり、毎月の医療費が減ったり、寝たきり予防・介護予防に有効であることがわかっています。

ふっとふっとマスコットキャラクター
ふみ子ちゃん

阿南町伝統野菜 鈴ヶ沢うりの妖精
はずかしがり屋さんで、運動はちょっと苦手だけど
足からの健康を目指して、足の形で奮闘中！

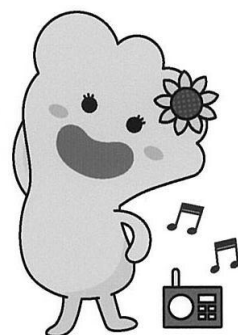


ふつとふつと教室

阿南町にお住まいの方なら、どなたでもOK♪（年齢制限なし）
1時間みっちり体を動かすことで、運動不足解消やストレス解消、
ダイエット効果やアンチエイジング効果、医療費節約や生涯現役など、
たくさんの効能があります。ふつとふつと教室では、足や下肢筋力だけ
ではなく体幹や全身を動かします。足腰に自信のない方は椅子を使った
ふつとふつとコースや水中ふつとふつとがオススメ♥
送迎もあります（送迎料1教室100円）。

月謝制ではないので、ご都合に合わせて1回から
参加いただけます。とってもお得な料金体系なので、
ぜひぜひご参加ください。

申込先：民生課 健康支援係 22-4051



〔水中ふつとふつと〕

曜日	コース	時間	場所	料金
毎週月曜日	水中1組	9:30~10:30	いきいきらんど下条プール	1回 500円
	水中2組	11:00~12:00		

※同月内で3回目までは1回500円。4回目以降は無料。（一カ月最大1,500円）

〔陸上ふつとふつと〕

曜日	コース	時間	場所	料金
毎週水曜日	ふつとふつと	9:00~10:00	和合会館	1回 300円
	ふつとふつと	1:40~2:40	富草老人 福祉センター	
	スーパー ふつとふつと	2:50~3:50		
毎週金曜日	ふつとふつと	9:30~10:30	町民会館	
	スーパー ふつとふつと	10:40~11:40	新野 ふれあい館	
	ふつとふつと	1:00~2:00		
	スーパー ふつとふつと	2:10~3:10		

※同月内で3回目までは1回300円。4回目以降は無料。（一カ月最大900円）

