

頭と体を使って楽しくエクササイズ

スクエアステップ講座

日 時

11月27日、12月4日、
12月11日、12月18日

いずれも金曜日

午前10時30分～午前11時30分

場 所：総合福祉センター2階 教養娯楽室

対 象：市内在住の概ね65歳以上で全4回参加できる方

定 員：16名（先着順）

講 師：澤山 準 氏（スクエアステップ指導員）

持ち物：運動しやすい服装、飲料、汗拭きタオル

参加費：無料

申込み：11月6日（金）～11月18日（水）まで

火曜日～土曜日、午前9時～午後5時

電話・窓口にて受付 定員を超えた場合は抽選し、

結果は11月19日（木）以降全員の方に連絡をします。

転倒
予防

体
力
向
上

脳トレ



スクエアステップとは？

25cm 角の正方形が描かれた
マットを使用し、指導者の示した
パターンを覚えて、ステップを踏む
脳トレエクササイズです。

