

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

2月5日、2月12日、2月19日、

2月26日、3月5日

いずれも木曜日

午後1時30分～午後2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5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：1月7日(水)～1月28日(水)まで

火曜日～土曜日(祝日除く)、午前9時～午後5時

電話・窓口にて受付 定員になり次第終了

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。

9月に実施した体験会の様子

