

シニア介護予防講座

令和7年度

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）

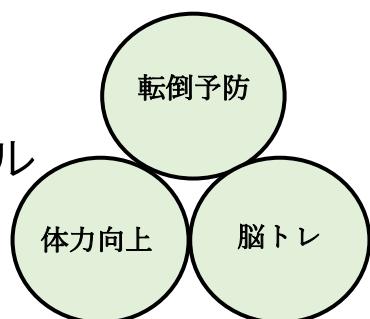
持ち物：運動しやすい服装、飲料、汗拭きタオル

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



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



問合せ：安城市社会福祉協議会 地域福祉課介護予防係 電話 0566（77）7896