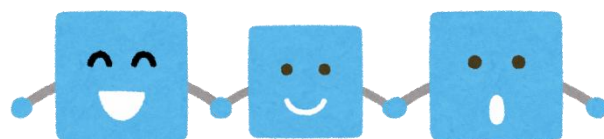


スクエアステップ エクササイズ

スクエアステップとは??

「歩く脳トレ」であり、転倒予防や認知機能向上をはじめ、生活習慣病予防などに効果のあるエクササイズです！

どのようにエクササイズするの??



スクエアステップは、1辺25cmの正方形を横4個、縦10個の計40個並べたマットを利用し、そのマットで足踏み（ステップ）を行う運動プログラムです。

**日 程 ▶ 令和8年9月11日(金)、9月18日(金)
9月25日(金)、10月2日(金)**

場 所 ▶ 日本キャンパックホール研修室1

時 間 ▶ 午前10時00分～11時30分

講 師 ▶ 荻原 洋子 先生

(特定非営利活動法人スクエアステップ協会)

持ち物 ▶ 上履き、飲み物、ヨガマット (持っていない方はバスタオル)

対 象 ▶ 55歳以上の方 (町内在住)

定 員 ▶ 25名 (要予約)

※8月17日(月)より申し込み開始!

健康づくりエンジョイポイント対象事業



お申込み&お問合せ先

明和町役場 介護福祉課 地域包括支援係

TEL : 0276-84-3111 (内線155)