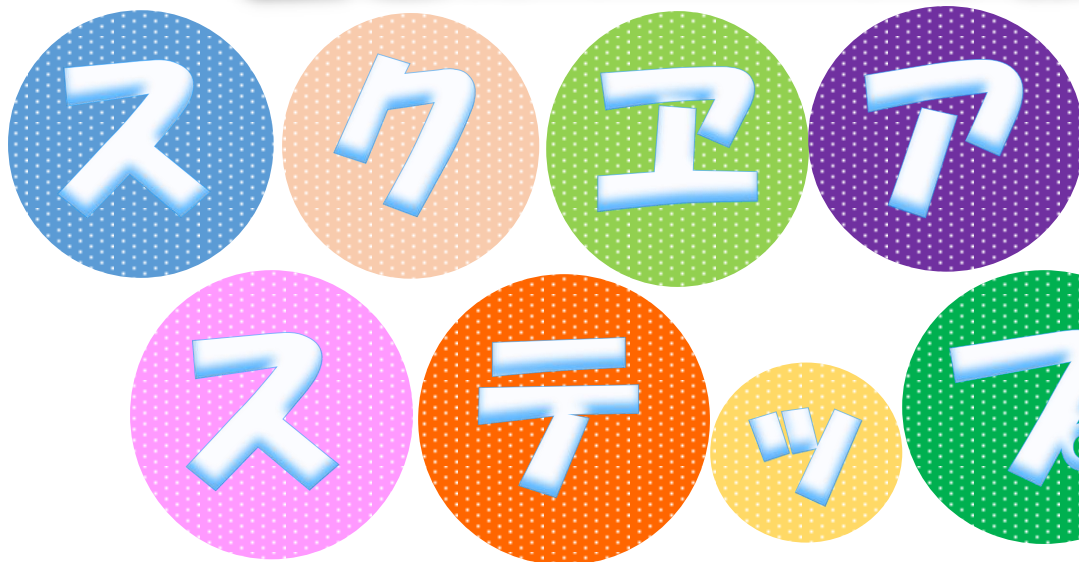


生きがいづくり教室



見学もどうぞ



で元気になりませんか？

スクエアステップとは？

スクエアステップとはマットの上で、決められたパターンにしたがって、前進・後退・左右・斜め方向へ足を運ぶ科学的根拠に基づく運動です。

(特定非営利法人スクエアステップ協会 考案)

転倒予防

介護予防

主な効果

認知機能向上

生活習慣病予防

対象：65歳以上の方で要支援・要介護認定を受けていない人
期日：毎週木曜日 《9月1日スタート》
時間：10:00～11:30
場所：ふれあいホール・サンプラザ万町

参加費
無料

【スケジュール】

10:00～ 健康チェック
スクエアステップ教室

11:20～ クールダウン

11:30 終了

※上履き（シューズ）をお持ちください



事前にお申し込みください

(申込先・お問い合わせ)

島原地域広域市町村圏組合介護保険課 地域支援係
TEL0957-61-9102 にご連絡ください