

スクエアステップ講座

—頭と身体がスッキリ！！—

◆スクエアステップって何??

スクエアステップは、認知機能を向上し、転倒予防などに効果のある運動です。「遊びごころ」のある新しいエクササイズです。ステップを踏んだ後、満足感、爽快感、達成感を一緒に味わってみましょう。

◆どうやってやるの?

一辺 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、指導者のステップパターンを見て覚え、自分でステップしながら前に進む運動です。ステップの難易度は段階的に増していきます。



場所	アテリア総合体育文化センター 多目的ホール※6月17、18日はアクティブルーム		岩倉市民フラザ 多目的ホール
日時	毎月第3水曜日 13時から 14時30分まで 令和8年 4月15日 5月20日 6月17日※ 7月15日 9月16日	毎月第3木曜日 11時から 12時30分まで 令和8年 4月16日 5月21日 6月18日※ 7月16日 9月17日	毎月第3金曜日 10時から 11時30分まで 令和8年 4月17日 5月15日 6月19日 7月17日 9月18日

※同じ月に同じ会場の講座に参加することはご遠慮ください。

例) ×4/15 (水)、4/16 (木) ○4/15 (水)、4/17 (金)

- 定員 30人程度
- 持ち物 タオル、飲み物、上履き（※動きやすい運動靴でお越しく下さい。）
- 参加費用 無料
- 申込方法 申込は不要です。当日会場までお越しく下さい。

【問合せ先】岩倉市長寿介護課 長寿福祉グループ

TEL : 38-5811