

スクエアステップ教室

からだを動かし、あたまを使って転倒防止
身体機能・体力の向上、認知能力の維持・改善を目指します！

日 時 毎月最終金曜日 10:00~11:30

場 所 勝田南町内会館

定 員 15名くらい 見学、体験歓迎します(無料)

持ち物 室内シューズ、飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装

申し込み スクエアステップ指導員: 守谷 文子

電話: 045-942-5748

スクエアステップってどんなもの？

スクエアステップは、認知機能予防・高齢者の転倒予防・介護予防を目的とした運動です。スポーツ医学や健康体力学・老年体力学を専門とする国立大学法人の教員が開発しました。適切に長期間継続することで、身体機能や認知機能に良好な効果が得られると確認されています。

みんなと一緒にいろいろなステップにチャレンジしてみましょ

