

一歩前へ踏み出すための

歩く脳トレエクササイズ

# スクエアステップ教室参加者募集

ステップパターンを見て覚え、間違えないよう足踏み(ステップ)しながら前に進むエクササイズです。

体力の向上、転倒予防、認知機能の若返りが期待できます。

明るく・楽しく・元気よく  
続けることが大切です♪♪



**【2カ月6回コース】**

**実施日 10/10、24、31(木)**

**11/ 7、21、28(木)**

**時 間 10:00~11:30**

**会 場 能登川アリーナ (東近江市山路町2225番地)**

**参加費 6回 1,000円**

(能登川総合スポーツクラブ会員は800円)

**持ち物 体育館シューズ、飲み物、タオル**

**指導員 山田秀子 (スクエアステップ指導員資格所持者)**

★ お問い合わせ・申込=能登川総合スポーツクラブまで ★

TEL 0748-42-8400

スクエアステップについては、特定非営利活動法人スクエアステップ協会のホームページをご覧ください →→→ (<http://square-step.org/>)

