

# スクエアステップ教室

## 2017



転倒予防・要介護化予防、認知機能向上をはじめ、生活習慣の予防などに効果のある運動です。

**歩く脳トシと言われる「スクエアステップ」を  
ぜひ実感してみてください♪**

足指セルフマッサージやストレッチも行います♪

**日時：1月7日、14日、28日、2月11日、  
25日、3月11日、25日 全7回 土曜  
10:00～11:30**

**場所：1月7日、14日、28日は講習室D、以降敬老室**

**対象：60歳以上で通常歩行のできる在住の方**

**定員：20名（抽選）受付期間 12月17日～12月24日**

抽選は12月25日、定員未達の場合は当日迄参加可能。

**持ち物：五本指靴下もしくは裸足・運動しやすい服装・飲み物**

青山いきいきフラガ 3403-2011