

仲間と一緒に ♪

楽しくエクササイズ

スクエアステップ教室参加者募集

Q 「スクエアステップ」ってなに??

A 成人の生活習慣病予防、転倒予防、頭と身体を同時に使うので、認知機能向上などに効果のある**エクササイズ**です。

スクエアステップは、スポーツ医学や健康体力学、加齢体力学を専門とする国立大学の教員が連携し実践的研究の中から経験的に開発された科学的根拠に基づく**エクササイズ**です。

楽しく汗をかいて
生活習慣病を
予防しよう♪♪



実施日 10/13、27(木) 10:00~11:30

11/10(木) ”

12/1、8、22(木) ”

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/>)