

頭と体を同時に鍛える

歩く脳エクササイズ

# 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。

暑さに負けない  
身体づくりを兼ねて  
楽しみながら  
生活習慣病を  
予防しませんか？



**【10回～12回コース】**

**実施日 令和8年 7/2、9、16、23、30(木)**

**8/6、13、20、27(木)**

(※8/6のみ能登川コミュニティセンター別館研修室に変わります)

**9/3、10、17(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 4,000 円**

(能登川総合スポーツクラブ会員は3,600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/>)