

頭と体を同時に鍛える

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♪♪



**【3カ月9回コース】**

**実施日 10 / 3、10、17、24、31(木)**

**11 / 7、21、28(木)・12 / 5(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 9回 1,500円**

(能登川総合スポーツクラブ会員は1,600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/>)