

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。

楽しみながら
生活習慣病を
予防しよう♪



【10回コース】

実施日 令和7年 10/16、23、30(木)

11/ 6、20、27(木)

(※ 11/6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)

12/ 4、11、18、25(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 1,800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

※国スポ開催期間中、9/5(金)~10/15(水)の間 スポーツクラブは仮事務所に
移転しているため、参加申込みの受付ができませんのでご了承ください