

# 介護予防の新しいエクササイズ♪♪ スクエアステップ体験教室

能登川総合スポーツクラブでは、**初めての教室**です！

**Q**「スクエアステップ」ってなに??

**A** 成人の生活習慣病予防、高齢者の転倒予防・要介護化予防、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♪♪



当日参加  
O.K

**開催日時** 令和3年12/9(木) 10:00~11:30

**場 所** 能登川アリーナ(東近江市山路町2225番地)

**参加費** 200円 (能登川総合スポーツクラブ会員は100円)

**持ち物** 体育館シューズ、飲み物、タオル

**募集定員** 30名 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

**指導員** 山本光代・山田秀子(スクエアステップ指導員資格所持者)

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/>)