

一歩前へ踏み出すための

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。

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？



【6回コース】

実施日 令和8年 **10/8、22(木)**

11/12、26(木)

12/10、24(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 **2,000円**

(能登川総合スポーツクラブ会員は 1,800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/>)