

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。

寒い時期こそ
身体づくりを兼ねて
楽しみながら
生活習慣病を
予防しよう♪♪



(11回コース)

実施日 令和8年 1／ 8、15、22、29(木)

2／ 5、19、26(木)

3／ 5、12、19、26(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1,600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



『歩く脳トレ』『マスを見ながら』『歩く』
いくつもの動きが連動しています

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/>)