

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。

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？



【10回～12回コース】

実施日 令和8年 **10/1、8、15、22、29(木)**

11/12、19、26(木)

12/3、10、17、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 **4,000 円**

(能登川総合スポーツクラブ会員は3,600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/>)