

スクエアステップ講座



「あたま」と「からだ」と「こころ」に効くスクエアステップ講座に参加してみませんか？

横100cm、奥行き250cmの面を25cm四方の升(スクエア)で区切ったマットを使用して、前進・後退・左右・斜め方向への連続移動を伴う(ステップを踏む)エクササイズです。転倒防止・集中力が高まる認知機能向上が期待できます。

◆日時 2月10日・17日・24日・3月3日
全4回 すべて金曜日

午後1:30 ~ 3:00

◆場所 ふれあい交流センター萩原 1階 大広間

◆講師 天野 和美先生

◆定員 30名(浜松在住の60歳以上の方)

◆参加料 無料

◆持ち物 汗ふき用のタオル、飲み物(水分補給用)

※運動しやすい服装でご参加ください!

申込は、1月7日(土) ~ 1月28日(土)

お電話かFAX又は直接窓口にてお申込ください(抽選)

浜松市北区初生町1
ふれあい交流センター萩原
電話(FAX兼用)053-439-4178

