

参加者募集



はじめての スクエアステップ講座

升目(スクエア)のマットの上でリズムに合わせてステップを踏む
「歩く脳トレ」と言われている新しいエクササイズです。

転倒予防

主な効果

要介護予防

認知機能向上

生活習慣病予防

日 時 10 / 2・16・30(金)【全3回】

午後1時30分～3時30分

場 所 ふれあい交流センター湖南 運動ホール

対 象 市内在住の60歳以上の方

定 員 20人(先着順)

講 師 天野 和美 先生

参加費 無 料

持ち物 汗拭きタオル・水筒(水分補給用)・上履き

申込み 令和8年9月4日(金)～9月25日(金)

※電話・FAX・Email・または湖南事務室まで



＜お問い合わせ＞

〒431-0203 浜松市中央区馬郡町3805-1

浜松市ふれあい交流センター湖南

TEL/FAX 053-596-1866

Email: csw - konan@helen.ocn.ne.jp