

回覧

# スクエアステップ教室

講師：佐藤 真由美 さん

☆スクエアステップとは

4×10のマスのマットの上で、あらかじめ決めたパターンに沿って順番にステップを踏む運動です。

☆スクエアステップの効果は？

続けて運動することにより、**体力向上・転倒防止・認知機能の若返り**など期待できます。



無理せず一緒に  
頑張りましょう!

**日時：6月5日・19日全2回(火曜日)**

**午後1時30分～3時30分**

**※午後1時15分集合**

**場所：日高交流センター体育館**

**募集人数：先着30名**

**電話(42)4050**

**または日高交流センター窓口で**

**参加費用：無料です！！**

**持参品：運動靴・飲み物**

**主催：日高学区市民自治会**