

新しい教室を始めます！ぜひご参加ください！

認知機能向上と転倒予防

スクエアステップ

教室



真似して
体操



楽しく笑顔で

スクエアステップとは、指導員の動きを真似して様々なパターンのステップを踏む「遊び心」ある体操です。

運動はしたいけど
きついのは苦手
続けられるか心配
こんな方におススメ！

日時

毎月 第2、4日曜日
初回 5月12日(日)

14時00分～15時30分
14時00分～15時30分

対象

60歳以上 (定員20名)

参加費

乙川スポーツクラブへの入会が必要です(年会費3000円)
会員 300円(1回) 会員外 500円(1回)

持ち物

動きやすい服装、室内シューズ、飲み物

講師

澤山 準

スクエアステップ指導員
愛知県健康づくりリーダー
無痛調整 ゆらぎ(整体)

申込先

乙川スポーツクラブ事務局
〒475-0087 愛知県半田市大池町3-1(ニコパル内)
(クラブハウス) TEL (0569) 29-2005 FAX (0569) 84-3366
E-mail: okkawa-s@japan-net.ne.jp