

運動しながら脳トレ出来ます!!

スクエアステップ体験会

スクエアステップとは

高齢者の転倒予防・介護予防、認知機能向上、体力づくりをはじめとし、子どもからアスリートにも適用できる将来性のある新しいエクササイズです。



どなたでも参加出来ます。

お友だちと一緒に気軽に参加してください。

日 程 令和5年1月11日(水) 午前10時~11時半頃

場 所 大垣市 西部研修センター・ホール

大垣市桜町357 (西部中学校東交差点 東)

持ち物 汗ふき用タオル、飲み物(水分補給しましょう)

服 装 運動出来る服 (靴下をはいて行きます)

参加費 無 料

講 師 スクエアステップ指導員

申込先 西濃医療生協 組合員活動部 松岡

(電話:0584-92-3268 FAX:0584-93-1169)

e-mail:kumikatsu@seinou.coop

申込締切日 令和4年12月10日(土)(申込締め切り後抽選)

※参加人数を30名程度にします。

当落に関して12月14日から連絡させていただきます。

スクエアステップ体験会申込用紙(1/11)

<締切12月10日(土)>

組合員活動部 行き

お名前	ご住所	お電話番号