

歩いて脳トレ!!

スクエアステップ 体験&交流会

スクエアステップとは

転倒予防・介護予防、認知機能向上、体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生涯スポーツです

11月2日(木) 10:00~11:30

大垣市老人福祉センター (大垣市寺内町4-94-1)

大垣市在住で60歳以上の方が対象です

もちもの 汗ふき用タオル 飲み物(水分補給しよう)
くつした(くつしたを着用して行きます)

運動できる服装でお越し下さい

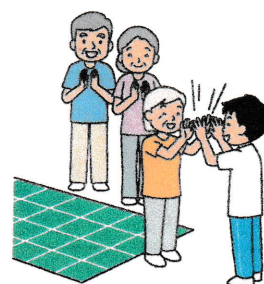
参加費 無料 10月7日(土)までに申し込み下さい

申し込み先 西濃医療生協 組合員活動部 松岡

てんわ)) 0584-92-3268

FAX)) 0584-93-1169

e-mail)) kumikatu@seinou.coop



家の中で
じっとしている
時間が
増えたわ

私もそうなの
一緒に
行ってみない?



11/2(木) スクエアステップ体験&交流会 申し込み用紙 (10%出しめきり)

組合員活動部 行き

おなまえ	ご住所	電話番号

お預りした個人情報は この企画以外に使用いたしません

スクエアステップ班会

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。



大垣市

持ち物

- ・汗拭き用タオル
- ・飲み物

班名	定例日	時間	場所
スクエアステップ長松班	第1水曜日	10時～11時半	長松上町公民館
スクエアステップ 楽しく広場班	第3火曜日	10時～11時半	南徳光公民館
スクエアステップ班会	第2火曜日	10時～11時	旧早野邸セミナーハウス
うるう るんるん	第3水曜日	13時半～14時半	青墓地区センター
スクエアステップ班会	第1木曜日	10時～	老人福祉センター
今日も元気だ	第3水曜日	10時～	中川地区センター
名水班	第3日曜日	10時～11時半	加賀野町 個人宅
げんきひろば	不定期	9時半～10時半	江東地区センター
牧田スクエアステップ班	第3木曜日	10時～11時半	上石津町牧田 個人宅

垂井町・神戸町・安八町・養老町・海津市

班名	定例日	時間	場所
きたしみず	毎週火曜日	9時15分～10時	垂井町 個人宅
ふわのさと	第1水曜日	10時～11時	組合員より処ふわのさと
関ヶ原小池	第2水曜日	14時～15時	関ヶ原町 個人宅
上新町班	第4水曜日	14時～15時	神戸町 上新町公民館
川西班	第3火曜日	14時～15時	神戸町 ふれあいセンター
安八班	第2木曜日	13時半～14時半	安八町中央公民館
神戸 中沢班	第2木曜日	13時半～15時半	神戸町 ふれあいセンター
ステップ エクササイズクラブ	第2・4木曜日	14時～15時	池田町 中央公民館
広幡スクエアステップ班	第2・3日曜日	10時～11時半	養老町 広幡公民館
スクエアステップ海津	第4火曜日	10時～	海津市 みかげの森プラザしもたど

問合せ先 西濃医療生協 組合員活動部 松岡

定例日は変更することもあります

(電話:0584-92-3268 FAX:0584-93-1169)