

歩いて脳トシ

# スクエアステップ体験&交流会

スクエアステップとは、マス目のあるマットの上を歩くだけの簡単な運動です。転倒予防に効果があり、認知機能の向上も期待できます。どなたでも参加できますので、お誘い合わせてお越しください。

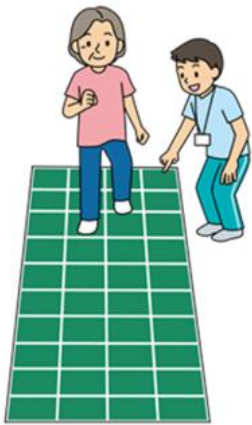


日時 6月12日(水) 10時~11時30分  
場所 ワイワイプラザ垂井2階 会議室3・4  
(垂井町1532-1)

持ち物 汗拭きタオル、飲み物

\*運動ができる服装と靴でお出かけください

参加費 無料 (5月末までにお申し込みください)



申込先 西濃医療生協・本部

Tel 0584-92-3268

Fax 0584-93-1169

☆組合員活動部・松岡

090-1989-4254

e-mail [kumikatsu@seinou.coop](mailto:kumikatsu@seinou.coop)

(当日の連絡先 090-1749-7195)

たのしいから  
みんな来てね



6/12(水)スクエアステップ体験&交流会申し込み用紙 5月末締切 組合員活動部行き

おなまえ	ご住所	電話番号

お預かりした個人情報はこの企画以外に使用いたしません