



# スクエアステップ体験&交流会

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7年4月10日（木） 午後1時30分～午後3時
- 場 所 安八町中央公民館 2階和室（安八町南今ヶ淵 400番地）
- 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7年3月29日（土）

（当日の連絡先 080-1612-4387）

4/10（木）スクエアステップ体験&交流会申込用紙 <3月29日（土）締切>組合員活動部 行き

お名前	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致しません。



西濃医療生活協同組合

医療生協

運動しながら  
脳トレができます!!

## 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。



#### 持ち物

- ・汗拭き用タオル
- ・飲み物

#### 服装

- ・動きやすい服装
- ・靴下着用

### 大垣市

班名	支部	場所	定例日	時間
スクエアステップ長松班	大垣西	長松上町公民館	第1水曜	10:00-11:30
スクエアステップ楽しく広場班	大垣西	組合員活動センター	第3水曜	13:30-15:00
スクエアステップ班	赤坂	青墓地区センター	第4木曜	10:00-11:00
うるう るんるん	宇留生	青墓地区センター	第3水曜	13:30-14:30
スクエアステップ班	大垣中央	老人福祉センター	第1木曜	10:00-
今日も元気だ	大垣北	中川地区センター	第3水曜	10:00-11:00
名水班	大垣東	組合員宅(加賀野)	第4日曜	10:00-11:30
げんきひろば	大垣南	江東地区センター	第1木曜	9:30-10:30
牧田班	西濃南部	組合員宅(上石津町牧田)	第3木曜	10:00-11:30
上石津スクエアステップ班	西濃南部	上石津町悠楽園	第2月曜	13:00-14:00

### 垂井町・関ヶ原町・神戸町・安八町・池田町・養老町・海津市

班名	支部	場所	定例日	時間
関ヶ原小池班	不破	組合員宅(関ヶ原町)	第2・4水曜	14:00-15:00
組合員より処“ふわのさと”	不破	垂井町地蔵	第1水曜	10:00-11:00
安八班	神戸	安八町中央公民館	第2木曜	13:30-14:30
上新町班	神戸	神戸町上新町公民館	第4水曜	14:00-15:00
川西班	神戸	神戸町ふれあいセンター	第3火曜	14:00-15:00
神戸南方班	神戸	神戸町南方公民館	第2火曜	14:00-15:00
ステップエクササイズクラブ	揖斐	池田町中央公民館	第2・4水曜	14:00-15:00
広幡班	西濃南部	養老町 広幡公民館	第2・3日曜	10:00-11:30
スクエアステップ海津	西濃南部	海津市みかげの森しもたど	第4火曜	10:00-

※定例日・開催時間は変更することもありますのでご了承ください。

問合先 組合員活動部(松岡)(携帯:090-1989-4254)  
電話:0584-92-3268 FAX:0584-93-1169)

【裏面もご覧ください】スクエアステップ以外の班会は裏面に掲載しています。