

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、子供からアスリートにも適用できる将来性のある新しい生涯スポーツです。



神戸支部は

- ① 川西班 (会場はふれあいセンター作業所)
- ② 南方班 (会場は南方公民館)
- ③ 上新町班 (会場は上新町公民館)

上記3箇所で皆でわいわい言いながらスクエアステップをして楽しんでいきます。各班の日時をお知らせいたします。皆様お誘いあわせて遊びに来てください

① 川西班は 第3火曜日 14:00時から

3月	4月	5月	6月	7月
18日	15日	20日	17日	15日

② 南方班は 第2火曜日 14:00時から

3月	4月	5月	6月	7月
11日	8日	13日	10日	8日

③ 上新町は 第4水曜日 14:00時から

3月	4月	5月	6月	7月
26日	23日	28日	25日	23日

※各班の日付は基本この日にちで行いますが内容日にちが変更する場合がありますが その時は連絡させていただきます。