



西濃医療生活協同組合

運動しながら脳トレ出来ます!!

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8年3月24日(火) 午前10時～午前11時30分

場 所 みかげの森「プラザしもたど」

(海津市南濃町津屋 2837-90) 左側の建物(営農センター)になります

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 (靴下をはいて行います)

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

又は、お近くの役員にお伝えください。

申込締切日 令和8年3月21日(土)

(当日の連絡先 080-1612-4387 長屋)

3/24(火) スクエアステップ体験&交流会申込用紙 <3月21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。