

横浜市宮崎地域ケアプラザ

無料

スクエアステップ体験講座

スクエアステップはマットのマス目の上を決められたパターンで踏んで行く運動です。
転倒予防・認知症予防に効果があるといわれています。

初めての方でも安心して参加できるのでぜひ皆さん楽しく体験しましょう！！

**場所 宮崎地域ケアプラザ
3階多目的ホール**

日時 10月7日・14日・21日

曜日 水曜日 全3回 単発での参加も可能

時間 午後1時30分～午後2時15分



対象者：スクエアステップに興味がある方 募集人数：先着 15 名

持ち物：運動しやすい服装 室内履き 飲み物（水分補給）タオル マスク着用

当日：受付入口にて検温を行いますが、発熱、咳、体調不良等がある場合には、

ご参加を見合わせていただきますようお願い致します。コロナウィルス

感染拡大状況により、開催が中止の場合があります。

申込方法：電話・FAX・来館にて下記参加申込み書に記入し、お申し込み下さい。

お問い合わせ・申し込み 横浜市宮崎地域ケアプラザ 地域包括支援センター

電話 045-261-6095 FAX 045-261-6052

担当：鈴木・山崎・渡辺

氏名 _____

住所 _____ 電話 _____