

# スクエアステップ体験会開催

「スクエアステップ」とは転倒予防、介護予防、認知機能向上、体力づくりができる新しいエクササイズです。楽しい音楽に合わせて、四方の升目で区切ったマットを使用し、前後左右様々な方向へ連続移動を行う運動です。

小値賀町では数地区が定期的にスクエアステップを行い、介護予防に取り組んでいます。ご近所の方、お仲間をお誘いの上参加いたしませんか？



引用：スクエアステップ協会 HP

- |          |  |
|----------|--|
| <会場>     | 小値賀町離島開発総合センター   |
| <日時>     | 平成29年2月7日（火） 13:30～  |
| <講師>     | 中垣内真樹氏 長崎大学医学部保健学科准教授<br>スクエアステップ協会理事<br>浦谷 創氏 スクエアステップ協会認定公認養成員 |
| <準備物>    | 動きやすい靴・服装、水分補給用の飲み物  |
| <お問い合わせ> | 小値賀町地域包括支援センター (☎56-4010)  |