

# スクエアステップ始めませんか

「スクエアステップ」とは転倒予防、体力づくり、認知機能の若返りができる新しい運動です。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。

高齢者の方でも無理なくでき、幅広い年齢層の方に対応している運動の為、小値賀町でも地区や団体で数か所の方が自分たちでスクエアステップを行っております。

今回新たにスクエアステップのサークルが立ち上がり、活動を始めようとしています。今回そのサークルに参加する方を募集したいと思います。

7月11日から始まり毎週火曜日10：00から介護予防センターで行います。

スクエアステップの資格を持った方たちが教えてくれますし、どなたでも参加可能ですので、みんなで集まって話ししたい、運動を行いたいなど思われる方はぜひ参加してください。

サークルに参加したいが聞きたいことがある、自分たちもスクエアステップを行いたいなどあれば下記までご連絡ください。

\*小値賀町地域包括支援センター 0959-56-4010



引用：スクエアステップ協会 HP