

(公財)長崎県すこやか長寿財団講師派遣事業

スクエアステップ体験教室 in 琴海南部しらさぎ会館

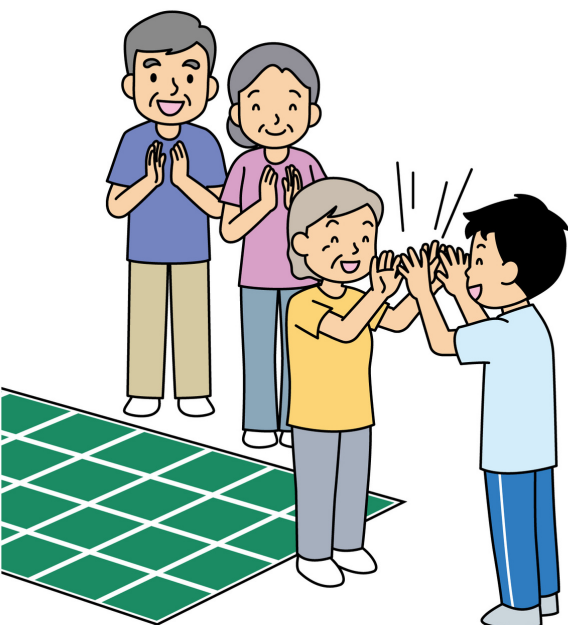
**参加費
無料**

【講師】

- 活水女子大学 健康生活学部 准教授
- NPO 法人
長崎ウェルネススポーツ研究センター理事長
阿南 祐也 先生



スクエアステップ とは…



指導者のステップを見て覚えて、間違えないようにステップを行う運動です。

皆で笑いあいながら楽しく運動ができ、転倒予防や認知機能向上に効果が認められています。

運動が苦手な方でも気軽に行うことができます。

令和 4 年10月13日(木)

11月15日(火)

10時00分～11時30分

1日のみ参加、2日とも参加、いずれも大歓迎！

【対 象】 おおむね55歳以上の方とその家族

【定 員】 20～30名程度

【持ち物】 動きやすい服装、タオル、飲み物、マスク

長崎市西海町1560-9

琴海南部しらさぎ会館

**お申込みは
電話かFAXで**

☎/FAX 095-860-3310

琴海南部しらさぎ会館あて

FAX 095-860-3310

■希望するほうを ○で囲って下さい ■1日のみ参加の 方は参加日も○で 囲ってください	① スクエアステップ体験教室 (10/13・11/15とも参加) ② スクエアステップ体験教室 (1日のみ参加) <u>参加する日 10/13 11/15</u>
ふりがな	
お名前	
年齢 (または年代)	歳 (歳代)
ご住所	〒
電話番号	