

# スクエアステップ

スクエアステップは、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、子供からアスリートにも適用できる将来性のあるエクササイズです。

生活に楽しさ・体力・脳力をプラスしませんか？

- ◆開催日...毎月第1・第3水曜日 14:00~15:15
  - ◆場所.....多目的ホール
  - ◆定員.....20名まで
  - ◆申込.....予約必要（前月1日より予約可能）
- ※ご参加いただけるのは1人2回となります。
- ◆服装.....動きやすい服装
  - ◆持ち物...室内履き、タオル、水分等



お問い合わせ  
横浜市東本郷地域ケアプラザ  
TEL.045-471-0661