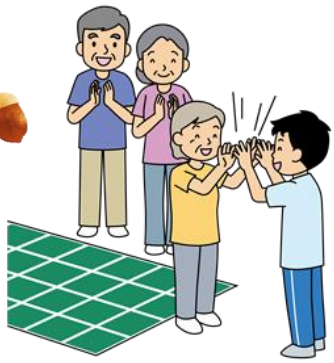
スクエアステップ体験会②

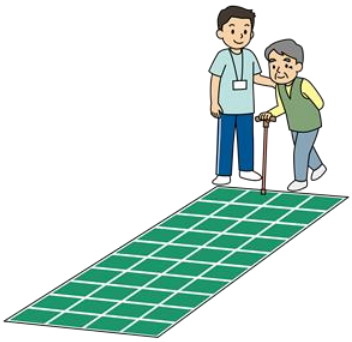


スクエアステップって…？

歩く脳トレ

認知症・転倒予防

仲間と楽しく



＊日時	令和８年 10 月 29 日(木) 13：30～14：30
＊参加費	無料
＊定員	12 名
＊持ち物	飲み物、浴用タオル、内履き
＊場所	いずみ野地域ケアプラザ 多目的ホール
＊講師	スクエアステップ指導員 吉倉 育子先生　富岡 由美子先生

申し込み受付中！

運動が苦手、運動する機会が少ない方
何か始めてみたい方
ケアプラザの講座が初めての方
皆さんで一緒に楽しく、身体を動かしませんか？
見学でも構いません。
ご参加お待ちしております。



《 お申込み・お問い合わせ 》

いずみ野地域ケアプラザ　☎045-800-0322