

# スクエアステップ教室

からだを動かし、あたまを使って転倒防止、  
身体機能（体力）の向上、認知機能の維持・改善を目指します！

申込み不要!!

毎月第1水曜日・第3木曜日  
13:00～14:00



参加費: 100円(保険料)

定員: 20名

持ち物: 汗拭きタオル、動きやすい服装、  
上履き、飲み物

場 所: 大豆戸地域ケアプラザ 多目的ホール

主 催: おまめアップチーム

\*この活動は、赤い羽根共同募金を一部利用して活動しています。

## 令和4年度のスケジュール

4月 6日・21日

7月 6日・21日

5月 4日・19日

8月 3日・18日

6月 1日・16日

9月 7日・15日



お問合せ: 大豆戸地域ケアプラザ(045-432-4911)