

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
13:15~14:30

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:おまめアツフチーム

※マスク着用をお願いします。



*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6年度のスケジュール

4月 3日・18日	10月 2日・17日
5月 1日・16日	11月 6日・21日
6月 5日・20日	12月 4日・19日
7月 3日・18日	1月 16日
8月 7日	2月 5日・20日
9月 4日・19日	3月 5日・20日



お問合せ:大豆戸地域ケアプラザ(045-432-4911)