

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。

※マスク着用をお願いします。

令和7年度のスケジュール

4月	2日・17日	10月	1日・16日
5月	7日・15日	11月	5日・20日
6月	4日・19日	12月	3日・18日
7月	2日・17日	1月	15日
8月	6日	2月	4日・19日
9月	3日・18日	3月	4日・19日



お問合せ: 大豆戸地域ケアプラザ(045-432-4911)