

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



*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。

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

※マスク着用をお願いします。

令和5年度のスケジュール

4月 5日・20日	7月 5日・20日
5月 3日・18日	8月 2日・17日
6月 7日・15日	9月 6日・21日



お問合せ: 大豆戸地域ケアプラザ(045-432-4911)