

# スクエアステップ 体験会①

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  
皆さんと一緒に楽しく、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。

＊日時 令和6年11月14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!

スクエアステップって...? 歩く脳トレ

仲間と楽しく

認知症  
転倒予防

《お申し込み・お問い合わせ》

いずみ野地域ケアプラザ 電話045(800)0322

