

# スクエアステップ 体験会②



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7年2月13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

