



スクエアステップ体験会

マットの上でいろいろなパターンのステップを踏む有酸素運動です。誰でも無理なくできます。みなさんで楽しくからだを動かしましょう。

日時・会場

7/9 (木)
午後1時30分
～3時

燕市燕老人集会センター
大集会室 (大曲4336)



燕市社協
オリジナルキャラクター

つばるん

講師

捧 元気 氏

(スクエアステップ指導員)

参加費

無料

「スクエアステップ」
間違えても大丈夫です♪

体操の後はストレッチ
「1,2,3...」



体験会の様子

持ち物：タオル、飲み物、室内運動靴
(動きやすい服装でお越しください)

対象者：介護予防運動に興味のある燕市民



送迎希望者には送迎 (無料) をいたします。ご希望の方は、
7月2日 (木) までに下記へお申し込みください。

問い合わせ・送迎 (無料) 申し込み

燕市社会福祉協議会 地域福祉課



0256-78-7866

(土・日・祝日を除く午前8時30分～午後5時15分)