



男性限定！

生涯現役体づくり講座

受講者募集！

運動の効果などを学ぶ講義、体を心地よくととのえる体操（準備体操）そして頭と体を使う有酸素運動「スクエアステップ（※）」を中心に、楽しく体を動かす講座です。

講師のユーモアあふれるお話を交えながら進めていくので、2時間の講座もあっというま！体も心もきっと元気になります。

まずは全4回の男性限定講座、続けてみましょう♪

（※）「スクエアステップ」：マス目の描かれたマットの上で、様々なパターンのステップを踏む、脳トレにもなる有酸素運動です。



スクエアステップの様子



講座受講料
500円

定員
30名

- 日時：10月16、23日、30日、11月20日
（全4回・いずれも金曜日）
9：30～11：30
- 会場：燕市市民交流センター3階多目的ホール
（吉田日之出町1番1号）
- 講師：川本 朝子 氏（健康運動指導士）
- 対象者：介護予防運動に興味のある燕市民の男性
- 内容：介護予防の必要性について（講義）
スクエアステップの体験 等
- 持ち物：飲み物、タオル、室内運動靴
動きやすい服装でお越しください。



改めて健康を保つ
秘訣と、運動の大切さ
（生活習慣）を知りました。
～受講者の感想より抜粋～



準備体操の様子

申し込み・問い合わせ

燕市社会福祉協議会 地域福祉課

（土・日・祝日を除く）



0256-78-7866

8：30～17：15