令和８年度燕市介護予防普及啓発事業

スクエアステップ 普及講演会・体験会



スクエアステップ体験の様子

誰でも無理なくでき、歩く脳トレと言われているスクエアステップの体験と、効果についてのお話を交えた講演会を開催します。寒くなる時こそ、家から一歩踏み出し、体験しませんか？

体験の感想（アンケートより抜粋）

初参加でした。簡単そうに見えて最後に間違えてしまいましたが、その難しさも含めて面白かったです。

初対面の方ともにこやかに出来て身体もあたたまり、楽しかったです。

心地よい疲れで良かった。初めてあった人達とは思えない気になりました。

日時・会場

１２月１０日(木)

午前１０時～正午

リバーらて つばめ

（老人集会センター）

（大曲4336）

講 師

筑波大学体育系　教授

オオクラ　トモヒロ

大藏　倫博　氏

受 付 11月 2日（月）～ 12月 8日（火）

対象者：内容に興味のある燕市民

定　員：６０名（定員になり次第〆切）

参加費：無料

持ち物：タオル、飲み物、室内用運動靴

（動きやすい服装でお越しください）

【申し込み・問い合わせ】

燕市社会福祉協議会 地域福祉課 0256-78-7866

（土・日を除く午前８時30分～午後5時15分）

5Pメニューです！ つばめ元気かがやきポイント事業