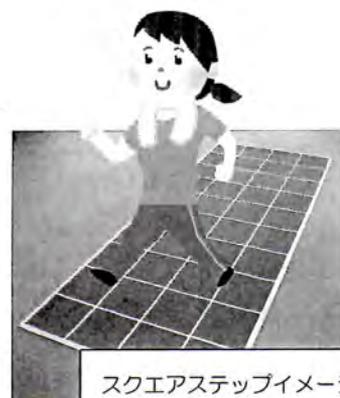


# 元気アップ講座

～挑戦！！スクエアステップ！～

スクエアステップは、認知機能向上、転倒予防効果のあるエクササイズです。

この機会に体験してみませんか？



スクエアステップイメージ

平成27年7月22日(水)

AM10:00～12:00(受付 9:30～)

会場：小山市民センター 第一会議室

講師：井上恭子先生 (介護予防運動指導員、スクエアステップ指導者)

松坂純子先生 (スクエアステップ指導者、横浜市体育協会健康  
体づくりインストラクター)

対象：おおむね65歳以上の方

参加費：無料

お申し込みは、堺第2高齢者支援センターまで  
電話番号 042-797-0200(担当:柳原)