

健康セミナー

スクエアステップ体操

平成 29 年 1 月 21 日(土)

午前 10:00～11:30

受付 9:45～

会場

小山市民センター

ホール

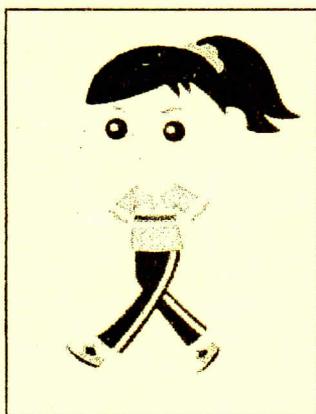
スクエアマットを使つての体操で、足と頭を使います！

足の筋力維持と認知症予防にもなります。

皆さんで楽しめるセミナーです。

初めに短い講話があり、次にスクエアステップの実践となります。

大勢の方のご参加をお待ちしております！



★参加費無料

★動きやすい服装

★室内履き(スリッパ不可)

★持ち物

・飲み物、タオル、必要な方は着替え

・介護予防手帳(お持ちの方のみ)

申込先:町田市堺第2高齢者支援センター

☎:042-797-0200

Fax:042-797-1880

鈴木、柳原まで

当日参加も大歓迎！

主催:小山地区健康づくり推進員

共催:町田市保健所保健予防課、町田市堺第2高齢者支援センター

新しい歩行エクササイズ
スクエアステップ

1 足の筋力の維持向上

2 認知症の進行防止

3 転倒の防止

イメージ

