



# やってみよう! スクエアステップ

## スクエアステップとは…

マス目書かれたマットの上で足踏み運動（ステップ）を行うエクササイズです。指導者のステップを見て、間違わないように真似していきます。高齢者の転倒予防、認知機能向上、体力向上に大いに効果を発揮する、楽しく手軽にできるエクササイズです。もちろん、若い方の身体能力向上にも役立ちます。

【内 容】 ※全3回→全2回(2日連続)に変更になりました。  
※時間も午前 10:00～→午後 13:30～に変更になっています。

期 日	場 所	内 容
3月 29日(火)	長崎市民会館 7階	スクエアステップの基礎
3月 30日(水)	中央公民館 体育室	ステップを楽しくマスター

- 【講 師】 長崎ウエルネス研究会 インストラクター
- 【時 間】 13:30～15:30
- 【会 場】 中央公民館 体育室（長崎市民会館7階）
- 【対 象】 一般成人男女
- 【定 員】 20名
- 【受 講 料】 無料
- 【準備する物】 動きやすい服装、室内用運動靴、タオル、水分補給用飲み物

