



## スクエアステップって何？

スクエアステップは、専用のマットを使用し、子どもから高齢者まで取り組むことのできる健康づくりのエクササイズです。

近年は市内のサロン等でも多く取り入れられております。そんな大人気のスクエアステップは、楽しいのはもちろんのこと、介護予防にも効果があります。

一体、どんな効果があるのでしょうか？

そんなお話をスクエアステップ協会理事の重松良祐先生にお話いただきます。

受講後はスクエアステップリーダーとして地域で活動していただけます。

高齢者の『転倒予防』『認知機能向上』

あらゆる年齢の『体づくり』『仲間づくり』

成人の生活習慣予防

子どもの身体機能発達



講師 重松 良祐氏  
中京大学スポーツ科学部教授  
スクエアステップ協会理事

- 《受講対象》 スクエアステップに興味・関心があり今後、名張市内でスクエアステップリーダーとして活動していただける方  
※営利を目的とする活動は対象外です
- 《定員》 20名（先着順）
- 《参加費》 3,000円（スクエアステップリーダー認定登録料含む）  
※初日（2/20）にご持参ください
- 《持ち物》 運動が出来る服装、室内用シューズ、飲み物
- 《申込方法》 裏面をご確認ください

主催・問合せ先 社会福祉法人 名張市社会福祉協議会 地域福祉課 地域福祉係（担当：的場）

〒518-0718 名張市丸之内 79 番地 TEL \* 63-1111 FAX \* 64-3349 E-mail volunteer@nabarishakyo.jp

# 日程・申し込みについて《申込開始2/1(水)8時30分～(先着順)》

	日時	場所	内容
1	2月20日(月)13:30~15:30	名張市総合福祉センターふれあい	スクエアステップとは(講演・実技) 講師:重松 良祐氏
2	① 2月21日(火)13:00~14:00	桔梗が丘市民センター	実践研修(実技) 名張市内で実施しているスクエアステップサロン等へ参加し実技を学びます。 講師:スクエアステップ指導員及びスクエアステップリーダー  ①~⑥の中から2回受講 ※④・⑤は参加費100円必要
	② 2月22日(水)13:30~14:30	福祉まちづくりセンター(イオン3階)	
	③ 2月24日(金)13:30~15:00	老人福祉センターふれあい	
	④ 2月27日(月)10:00~11:00	百合が丘ゆこゆこ	
	⑤ 3月3日(金)10:00~11:30	南富貴ヶ丘集会所	
	⑥ 3月6日(月)10:00~11:00	つつしが丘南集会所	
4	3月9日(木)13:30~15:00	名張市総合福祉センターふれあい	スクエアステップ実習を終えてグループワーク等
5	3月17日(金)10:00~12:00	名張市勤労者福祉会館	まとめ(実技・指導方法等) 講師:重松 良祐氏

★申し込みはTEL・FAX・窓口(総合福祉センターふれあい2F)で受け付けております。

※TELの場合は下記申し込み書の必要事項をお伝えください。

★1・4・5回目の研修については受講者全員が受講対象です。

★2・3回目については実際にスクエアステップとして活動されている地域に出向いていただき、実習として研修を行っていただきます。①~⑥の実習先で申し込み欄にご希望の実習先を番号でご記入ください。※ご希望に添えない場合があります。

★2月1日(水)8時30分から申し込み(先着順)とさせていただきます。

★新型コロナウイルス感染拡大により中止となる場合があります。※中止の場合はお電話にて連絡させていただきます。

★その他、気になるところがございましたらお気軽にお問い合わせください。

## 申し込み書

氏名			ふりがな			
住所	〒 ー					
連絡先						
実習希望先 (上の表の番号を記入してください) ※第3希望までご記入ください	第1希望		第2希望		第3希望	