

スクエアステップ講演会・体験会を開催します

テーマ

『スクエアステップによる 介護予防の効果』

スクエアステップをご存知ですか？

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、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、三重大学教育学部教授で、スクエアステップ協会の理事でもある、重松良祐教授にお話いただく講演会です。





講師 重松 良祐氏
スクエアステップ協会理事
三重大学教育学部 教授

高齢者の『転倒予防』『認知機能向上』

あらゆる年齢の『体力づくり』『仲間づくり』

成人の生活習慣予防

子どもの身体機能発達

Fax でのお申し込み等にご利用ください

住所 _____

氏名 _____

連絡先(電話) _____

《開催日時》

平成 30 年 10 月 31 日 (水) 10:00~12:00

《会場》

名張市防災センター 2階

《受講対象》

スクエアステップに興味・関心がある方

《定員》

100名(先着順)

参加費無料!

《受付期間》

9/13(木)~10/24(水) 9:00~17:00

《申込方法》

電話・FAX・メール等にて住所・氏名・連絡先を
名張市社会福祉協議会まで

★ 持ち物 ★

重松先生指導による体験会があります。

運動が出来る服装で、室内用
シューズ、水分補給のための
お茶等をご持参ください。

問合せ先 名張市丸之内 79 番地

名張市社会福祉協議会 地域福祉課 地域福祉係

TEL 63-1111 FAX 64-3349

E-mail volunteer@nabari-shakyo.jp