

参加者募集

令和7年4月15日
三笠地区まちづくり委員会
スポーツ健康づくり専門部
部長 高田 秀三



三笠地区スクエアステップ開催



スクエアステップとは、升目(スクエア)で区切ったマットの上でステップをする運動。正しく・間違わず・慌てず！！

【日 時】 5月2日(金)・16日(金)
6月6日(金)・20日(金)
7月4日(金)・18日(金)
8月1日(金)・15日(金)
9月5日(金)・19日(金)
10月3日(金)・17日(金)
11月7日(金)・21日(金)
12月5日(金)・19日(金)
1月16日(金)
2月 6日(金)・20日(金)

活動時間は
13:30~15:00
に、なります。

*内容：高齢者の転倒予防や認知機能向上、体力づくりに役立ちます。

【場 所】 三笠公民館 研修室1

【募集人員】 15名程度 (三笠地区成人住民) ※随時募集

【締 切】 各回2日前まで

【講 師】 高田 秀三

【申込方法】 三笠公民館までご連絡ください。

電話 82-6211

【持ち物】 ・参加費：100円/回(保険代込)
・飲み物 ・運動できる服装, 靴

