



立場地区センター主催

脳トレ **無料体験**

効果的！

筋力向上  
認知症予防  
転倒防止

# スクエアステップ

★7月26日(水) 13時30分～14時30分

立場地区センター 2階会議室

\* 血圧チェックをしますので13時頃においでください。



《スクエアステップとは…》

◆ 25cm四方のマスが並んだマットの上を、いくつかのパターンで踏んでいく(ステップする)運動です。

見て覚えて間違えないように体を動かす **歩く脳トレ**です。

◆ 記憶と運動を同時に行い **脳はフル回転!**

★ さあ、脳もカラダも楽しくエクササイズしちゃいましょう!!

【募集】 申込み先着 20人

【対象】 概ね50歳以上 (運動できる服装でおいでください)

【持ち物】 運動靴、水分補給飲料水、タオル

【申込み】 7月14日～24日 電話か窓口へ

【申込先】 立場地区センター TEL. 045-801-5201