「脳トレ・体力作り・転倒予防」のエクササイズ スクエアステップサロン



参加者募集 3月19日(火)より申込み開始!!

専用マットを前後左右斜めとステッフする簡単なエクササイズです。月に2回のスクエアステッフで、「脳トレ」「体力作り」「転倒予防」と笑顔一杯で一緒に楽しみませんか?特に、ご夫婦での参加をお待ちしています。

植梗が丘南市民センター会場

開催日 每月第1火曜日

2019年4月~2020年3月

初回は、4月2日です。

桔梗が丘市民センター会場

開催日 每月第3火曜日

2019年4月~2020年3月

初回は、4月16日です。

参加費 各回 100円 (茶話会費を含みます。)

持 ち 物 上履き (スニーカー等)・お茶などの飲み物

≪時間≫13:00~14:30

基本的なステップを中心としたスクエアステップを楽しむコースです。

(1時間がスクエアステップ、30分が茶話会です。)

初級コース

中級

≪時間≫14:45~16:15

基本的なステップから複雑なステップを楽しむコースです。

(1時間がスクエアステップ、30分が茶話会です。)

主催 桔梗が丘自治連合協議会 健康推進部会

【申込方法】希望会場・コース・住所・氏名・電話番号をご連絡下さい。

【申込連絡先】 桔梗が丘市民センター ☎ 65-1206