

# R8.スクエアステップのひろば

「スクエアステップ」とは？

よこ4個×たて10個のマス目のマット上で、決められたステップを踏むエクササイズです。バランス力や筋力を維持するロコモ予防や、記憶力を向上し、認知症予防に効果のあるコミュニケーションを取り入れた「脳とカラダを活性化」させる新しいエクササイズです。

予約は不要です！

場所：保健センター 運動指導室  
 時間：9:30～11:00  
 曜日：第2火・第4金曜日

場所：国府支所 2階  
 時間：13:30～15:00  
 曜日：第1・第3金曜日

令和8年

4月	14日(火)	24日(金)
5月	12日(火)	22日(金)
6月	9日(火)	26日(金)
7月	14日(火)	
8月	4日(火)	
9月	8日(火)	25日(金)
10月	13日(火)	23日(金)
11月		27日(金)
12月		25日(金)
令和9年		
1月	12日(火)	22日(金)
2月	9日(火)	26日(金)
3月	9日(火)	26日(金)

4月	3日(金)	17日(金)
5月		15日(金)
6月	5日(金)	19日(金)
7月	3日(金)	17日(金)
8月	7日(金)	
9月	4日(金)	18日(金)
10月	2日(金)	16日(金)
11月	6日(金)	13日(金)
12月	11日(金)	18日(金)
1月		15日(金)
2月	5日(金)	19日(金)
3月	5日(金)	

参加は無料！



講師は、NPO法人  
 OISO運動支援リーダーの会  
 の皆さんです。