

# スクエアステップ



健康寿命を高めるため、知的能力・有酸素運動・コミュニケーション能力の3つを兼ねそろえた楽しいスポーツです。

休憩中は自由に話をして情報交換や交流を楽しみましょう。

まずは新子安地域ケアプラザで基本を体験してみませんか？

※ 認知症予防は 30～40代からの食生活や生活習慣から始まります。

日 時：毎週 水曜日

13時30分～15時00分

会 場：新子安地域ケアプラザ

多目的ホール又は

ボランティアルーム

参加費：100円／1ヶ月

対象者：40歳以上の皆様

定 員：20名

※動きやすい服装でお越し下さい。

※水分補給の飲み物をご用意下さい。

## ☆ 上半期予定 ☆

【4月】

5日・12日・19日・26日

【5月】

3日・10日・24日・31日

【6月】

7日・14日・21日・28日

【7月】

5日・12日・19日・26日

【8月】

2日・9日・23日・30日

【9月】

6日・13日・20日・27日