

# スクエアステップ

高齢者の要介護予防に。ストレッチも交えながら笑顔で楽しく！正方形を並べたマットを利用し、そのマットで足ぶみ(ステップ)を行う運動です。



日程：10月2日・16日、11月6日・20日

(月曜日) 全4回

時間：午後1時15分～2時45分

参加費：1000円(全回分)(保険料含む)

対象：要支援・要介護認定を受けていない60歳以上の方

定員：25名(多数抽選)

申込み：往復はがきに講座名・〒・住所・氏名・電話番号を明記の上送付、または、返信用はがきを持って窓口へ

締切り：9月15日(金)

公益社団法人  
横浜市民施設協会



あつまる・つながる・笑顔になる

〒227-0045 横浜市青葉区若草台20-5

若草台地区センター

TEL. 045-961-0811