



令和7年度 藤が丘地区センター自主事業

スクエアステップ エクササイズ



こちらのマットを使います

様々なステップに挑戦し、認知機能向上！転倒予防！
仲間とのつながり、笑顔あふれるエクササイズ。
初めての方、大歓迎!!

開催日：令和8年 3月 12・19日(木) (全2回)

時 間：9時45分～11 時

会 場：藤が丘地区センター 体育室

参加費：1,000 円 (全2回分、保険料含む)

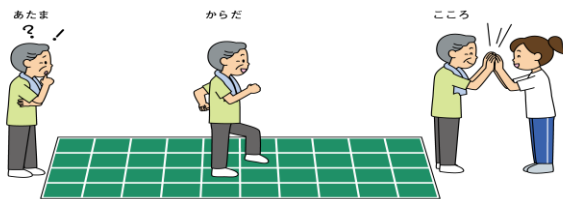
定 員：36人

持ち物：室内用運動靴、タオル、飲み物

講 師：谷川 由香子 先生 (スクエアステップ指導員)

藤が丘地区センター

健康づくり体操講師



申込期間 2/11～ (先着順)

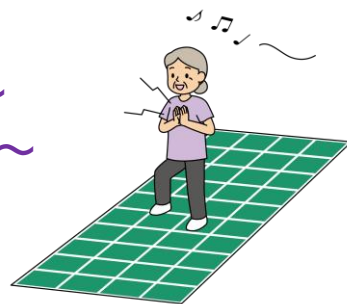
※1回のお申込につき、ご家族分は受付可能ですがご友人分は受付できません。

WEB 2/11 0時～

来館受付 2/11は10時～、2/12以降は9時～

電話 2/11は10時～、2/12以降も10時～

藤が丘地区センター 電話045-972-7021



申込時にご提供いただいた個人情報は本講座に関する連絡
以外の目的で使用することはありません。

駐車場がありませんので、車でのご来館はご遠慮下さい。

<https://yokohama-shisetsu.com/fuji/>