



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）

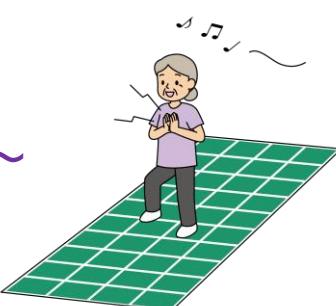
※1回のお申込につき、ご家族分は受付可能ですがご友人分は受付できません。

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/>