

いつまでも若々しく！輝かしい自分であるために

# Let's ステップ

## 『スクエアステップ』ってなに？

高齢者の転倒予防・認知機能向上をはじめ、成人の生活習慣病予防、あらゆる年齢層の体力づくり、仲間づくりなどに効果のあるエクササイズです。

## どのようにエクササイズするの？

一辺25cmの正方形を横4個、縦10個の計40個並べたマットを利用し、そのマットで足踏み(ステップ)を行う運動プログラムです。ステップパターンを見て覚えて、間違えないよう足踏み(ステップ)します。



年齢問わず運動が苦手な人でも楽しく参加できる！  
みんなで楽しくステップ！しませんか？

令和6年	4月22日(月)	5月27日(月)
	6月24日(月)	7月22日(月)
	8月26日(月)	9月23日(月・祝)
	10月28日(月)	11月25日(月)
	12月16日(月)	※12月のみ第3月曜日

申込みが  
必要です

※事前申込制につき下記問い合わせ先にご連絡ください

会場:コープ東岩槻店 2階コープルーム(地図裏面)

時間:午前10:00~12:00

費用:1回300円(講師・保険代込み)

持ち物:上履き・飲み物・タオル・参加費用・マスク着用

問い合わせ:シニアサポートセンター白鶴ホーム

☎048-790-3311

協力:生活協同組合コープみらい 埼玉県本部

## 注意事項

新型コロナウイルスを含む感染症の感染予防・拡大防止のため、下記の通りご配慮いただきますようご理解・ご協力のほどお願いいたします

- ・発熱の有無に関わらず体調の悪い方は無理せず、参加をお控えください
- ・必ずマスク着用の上、咳エチケットにご協力ください
- ・入室時に受付での検温との手指アルコール消毒をお願いする場合はご協力ください

開催にあたり岩槻区役所よりご指導いただき、定員16名となります。つきましては、申込制とさせていただきます。申込みは問い合わせ先にご連絡ください。(先着順で定員になり次第締め切りとさせていただきます)

※イベントは予告なく変更または中止する場合がございます。予めご了承ください。

## 会場:コープ東岩槻店 2階コーブルーム さいたま市岩槻区南平野3-14-3



コープ東岩槻店第2駐車場出入口正面向かい側の階段から2階に上がるとコーブルームがございます

お車でお越しの方はコープ東岩槻店の駐車場をご利用ください

シニアサポートセンター白鶴ホーム



LINE公式アカウント

