

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？

<b>令和8年</b>	<b>4月13日(月)</b>	<b>4月27日(月)</b>
	<b>5月11日(月)</b>	<b>5月25日(月)</b>
	<b>6月 8日(月)</b>	<b>6月22日(月)</b>
	<b>7月13日(月)</b>	<b>7月27日(月)</b>
	<b>8月10日(月)</b>	<b>8月24日(月)</b>

申込みが  
必要です

※令和8年9月以降の日程は改めてお知らせします

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400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

☎048-794-3939

協 力:生活協同組合コープみらい 埼玉県本部

## 注意事項

- ・あらゆる感染症の感染予防・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、**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階コープルーム**  
**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階に上がるとコープ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

