

みんなでげんきに！！

# はっぴーステ

## 『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10日(水) 5月15日(水)  
6月19日(水) 7月17日(水)  
8月21日(水) 9月18日(水)  
10月16日(水) 11月20日(水)  
12月18日(水) ※令和7年以降の日程は改めてお知らせします

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:JA 南彩農業協同組合 旧川通支店2階(地図裏面)

時間:午前9:30~11:30

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

主催:JA 南彩女性部

協力:JA 南彩農業協同組合 岩槻城南支店

協賛・問い合わせ:シニアサポートセンター白鶴ホーム

☎048-790-3311

## 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的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、新型コロナウイルス感染予防のため定員20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:JA 南彩農業協同組合 旧川通支店 2階**  
**さいたま市岩槻区大字大口255**



JA 南彩農業協同組合 旧川通支店の正面右側の扉を開き階段を上がると2階に会場がございます

お車でお越しの方は JA 南彩農業協同組合 旧川通支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

