

みんなでげんきに！！

はっぴーステップ

『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5年 5月17日(水) 6月21日(水)
7月19日(水) 8月16日(水)
9月20日(水) 10月 4日(水)
11月15日(水) 12月20日(水)
令和6年 1月17日(水) 2月21日(水)

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 岩槻城南支店2階

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
- ・入室時は受付での検温と的手指アルコール消毒にご協力ください

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 岩槻城南支店 2階
さいたま市岩槻区城南4-1-39



JA 南彩農業協同組合 岩槻城南支店左側の外階段を上がり、入口を入れて右側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 岩槻城南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

