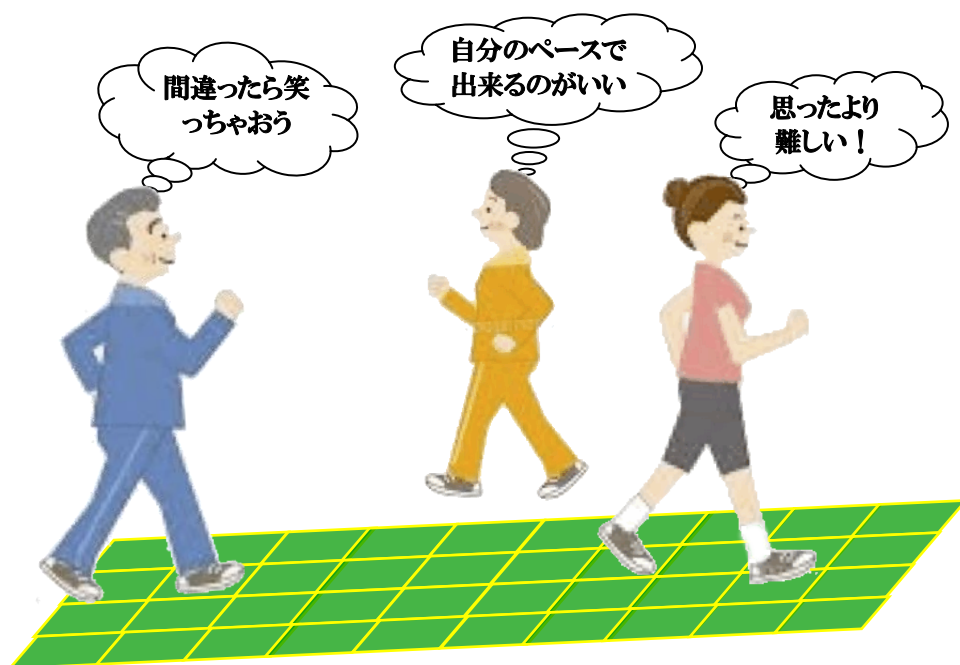


頭と身体を使って若さを保つ

「スクエアステップ」

誰でも安全に、遊び心で楽しくエクササイズ
簡単なパターンから複雑なものまで200種類以上



★ケンケンパがルーツ★



スクエアステップは、マット上に描かれたマス目を踏むだけというシンプルな運動です。

指導員が見せるお手本を集中して観察し、パターンを記憶して、それを真似て歩きます。このプロセスが認知機能を活性化し、体力を向上させます。

(三重大学教育学部重松研究室 HP より)

日時： 11月30日(日) 10時~12時 (受付：9時半~)

場所： 中央公民館 第2ホール (狭山市市民交流センター3階)

(狭山市駅西口隣接、公共交通機関をご利用ください)

講師： 高梨順子、外山安江、星加清美 (スクエアステップ指導員：狭山市在住)

内容： スクエアステップの歴史や効用の紹介 / スクエアステップの体験 など

参加費： 100円 (保険料、資料代) 当日会場にてお支払いください

定員： 30名 (先着順)

持ち物： 体操のできる服装、タオル、飲み物、上履き(用意できれば)

お申込み： 狭山市教育委員会社会教育課(04-2953-1111 内線 5673)へ電話にて

※申込期間 10月17日(金)~11月14日(金) 土日祝日を除く 8:30~17:15



NPO 法人さやま生涯学習をすすめる市民の会
(狭山市委託事業)

