

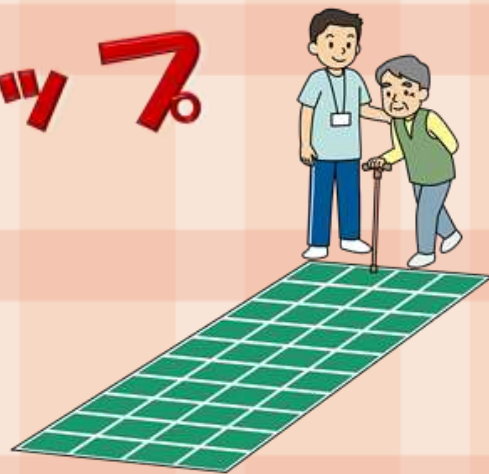
スクエアステップ 体験会①

スクエアステップって…？

歩く脳トレ

認知症・転倒予防

仲間と楽しく



＊日時 令和7年10月9日(木)
13:30～14:30

＊参加費 無料

申し込み受付中！

＊定員 12名

＊持ち物 飲み物、浴用タオル、内履き

＊場所 いずみ野地域ケアプラザ
多目的ホール

＊講師 スクエアステップ指導員
吉倉 育子先生 富岡 由美子先生

運動が苦手、運動する機会が少ない方
何か始めてみたい方
ケアプラザの講座が初めての方
皆さんと一緒に楽しく、身体を動かしませんか？
見学でも構いません。
ご参加お待ちしております。



《お申し込み・お問い合わせ》

いずみ野地域ケアプラザ 電話045(800)0322