

ステップ教室

スクエア



認知症予防・介護予防の 新しいエクササイズ

平成31年5月より

参加無料
予約不要

第2・4 火曜日開催

会場:井料クリニック 2階 15:00~16:00

対象者:通常の歩行に問題がない方(医師による運動制限がない方)※年齢制限なし
持ち物:動きやすい恰好、タオル、飲み物、動きやすい屋内履き

定員10名(人数制限がある場合がございます)



スクエアステップって何?

スクエアステップとは、高齢者の認知機能向上、転倒予防、要介護化予防、成人の生活習慣病予防などに効果のあるエクササイズです。

※筑波大学をはじめとするスポーツ医学や健康体力学、加齢体力学を専門とする国立大学の教員により開発された科学的エビデンスに基づくエクササイズです。

お申込み・お問い合わせは井料クリニック窓口
又は0995-49-8467 スクエアステップ教室係まで