

# 心も体もいきいきと! スクエアステップ編

スクエアステップとは、25cm角のマス目が書かれた緑色のマットを使い、パターンどおりにステップする運動です。膝を上げて手をふり、リズムよくステップするため、転倒予防や認知症予防、体力向上に効果があるといわれています。

	サークル名	活動場所	活動日・時間
友部地区	いきいきステップともべA	友部公民館	毎週火曜日 10:00～11:30
	いきいきステップともべB		毎週水曜日 10:00～11:30
	いきいきステップともべC		毎週水曜日 13:30～15:00
	いきいきステップ原店	原店公民館	毎週金曜日 13:30～15:00
	いきいきステップ大沢	大沢下二・中三区公民館	毎週月曜日 10:00～11:30
	いきいきステップ宍戸	社協宍戸支部会館	毎週火曜日 13:30～15:00
	いきいきステップ柿橋団地	柿橋団地公民館	毎週木曜日 10:00～11:30
	いきいきステップ宮前	宮前公民館	毎週月曜日 13:30～15:00
いきいきステップ西飯田	茨城県立リハビリテーションセンター	毎週土曜日 10:00～11:30	
笠間地区	いきいき健康クラブ	笠間公民館	毎週木曜日 13:30～15:00
	いきいきステップいなだ	稲田公民館	毎週月曜日 10:00～11:30
	すこやか寺崎	寺崎公民館	月2回 水曜日 10:00～11:30
	すこやかみなみ	みなみ公民館	月2回 木曜日 10:00～11:30
	いきいきステップ高田	高田公民館	毎週火曜日 13:30～15:00
	いきいき福原	福原公民館	木曜日 13:30～15:00
	いきいきステップいけのべ	池野辺公民館	毎週金曜日 10:00～11:30
	いきいきステップ下市毛	下市毛会館	毎週月曜日 13:30～15:00
	ワールドステップ城南	みなみ公民館	土曜日(不定期) 10:00～11:30
	いきいきステップあたご	笠間保健センター	月2回 月曜日 10:00～11:30
岩間地区	スクエアステップ自主教室	岩間公民館	毎週木曜日 10:00～11:30
	ステップ東宝ランド	第二東宝ランド公民館	毎週月曜日 10:00～11:30
	ステップ吉岡 歩み	吉岡公民館	毎週火曜日 10:00～11:30

【連絡先】笠間市スクエアステップリーダー会

会 長 ひろみずちかよ 広水千加代 TEL0296-71-9015  
 笠間支部長 さとうまさこ 佐藤 正子 TEL0296-74-2656  
 岩間支部長 いなだかずえ 稲田 和枝 TEL0299-45-6492



【問合せ】高齢福祉課 (内線175)

## 山旅倶楽部 Little Cat

参加者募集

- ①8/ 2 蓼科山
- ②8/ 9～10 蔵王
- ③8/23 安達太良山
- ④8/30 四阿山
- ⑤9/ 6 西吾妻山
- ⑥9/13 日光男体山
- ⑦9/23 上州武尊山
- ⑧9/27 箕輪山

日本山岳ガイド協会認定ガイド 富田吉明(090-4748-7599)  
<http://yamatabiculabu.web.fc2.com>

## 郡司そろばん教室 生徒募集



ソロバンで計算力・集中力アップ!  
 基礎学力向上につなげましょう!!

毎週月水金(目標に応じて曜日選択できます)  
 PM5:00から(下校時間により調整可能)  
 (8月のみAM9:00から)

入学随時募集しております。

笠間市南小泉 1122 ☎77-6295