

はじめましょう 介護予防

平成20年度より介護予防の運動教室の1つにスクエアステップが取り入れられました。平成26年度から、スクエアステップ・リーダー会が市委託事業として介護予防運動教室を開催しており、平成27年度には市内30か所、約19,000人の方々が参加しました。

また、ダンベル体操を主運動とした「男性のからだづくり教室」を実施し、教室修了者による男性限定のサークルもでき、健康維持・体力維持のため、継続的に活動を行っています。



心も体もいきいきと！

スクエアステップ編 あたまとからだのリフレッシュ

友部地区 活動場所

- 友部公民館 ● 社協穴戸支部会館 ● 県立リハビリテーションセンター
- 原店公民館 ● 大沢下2・中3区公民館 ● 宮前公民館 ● 松山自治会館
- ケアハウス悠 ● 旭団地公民館

笠間地区 活動場所

- 笠間公民館 ● 稲田公民館 ● 寺崎公民館 ● みなみ公民館 ● 高田公民館
- 福原公民館 ● 池野辺公民館 ● 下市毛会館 ● 笠間保健センター
- 箱田公民館 ● 笠間市民体育館 ● 来栖公民館 ● 石井老人会会館
- 大橋公民館

岩間地区 活動場所

- 岩間公民館 ● 第2東宝ランド公民館 ● 吉岡公民館

※活動日や時間の詳細については、連絡先にお問い合わせください。

スクエアステップとは

子どもから高齢者までの幅広い年齢に適した健康づくりのためのエクササイズです。25cm角のマス目が書かれたマットを使い、パターンどおりステップする運動です。膝をあげて手をふり、リズムよくステップするので、身体機能（体力）の向上、転倒予防、認知機能の維持・改善の効果が期待できます。



スクエアステップ・リーダーとは

住み慣れた地域でスクエアステップの普及活動を行う介護予防の運動支援をするボランティアの方々です。現在181名の方々が活動しています。



【連絡先】スクエアステップ・リーダー会

- | | | |
|-------|--------|------------------|
| 会 長 | 佐藤 正子 | TEL 0296-74-2656 |
| 笠間支部長 | 広瀬 斐子 | TEL 0296-72-1475 |
| 友部支部長 | 後藤 ミチ子 | TEL 0296-77-4938 |
| 岩間支部長 | 安見 正子 | TEL 0299-45-4125 |

【問合せ】地域包括支援センター TEL0296-78-5871