

地域包括支援センターからのご案内

『スクエアステップ体験教室』 参加者募集

いつまでも自分らしく健やかに過ごしていくためには、定期的な健康診査や、日ごろからの運動習慣の確立、糖尿病・高血圧症等生活習慣病の予防、積極的な社会参加などを心がけることが大切です。できることから始めてみませんか？

興味のある方はぜひお申しください。皆様のご参加をお待ちしています！

◆ 日 程

6月	20、27日	木曜日（全4回） 受付開始時間：9時45分 教室時間：10時00分～12時00分
7月	4、11日	



◆ 会 場 地域交流センターいわま「あたご」 会議室

◆ 内 容 準備・整理運動
脳トレなどを含めたレクリエーション
スクエアステップ
健康に関するお話 等

◆ 指導スタッフ 筑波大学大藏研究室

◆ 対象 市内在住の65歳以上
(※医師から運動を制限されていない方)

◆ 参加費 無料

◆ 申込締め切り 6月6日（木） 申込者には後日通知します。



【問い合わせ・申込先】

いばらき電子申請での申込はこちらから



笠間市地域包括支援センター

☎ 0296-78-5871

〒309-1792 笠間市中央三丁目2番1号（笠間市役所内）

スクエアステップのご紹介



脳も鍛える！

筑波大学体育系・教授
大藏倫博（開発者）

**最新の研究により、高齢者の転倒予防に確かな
効果が認められ、現在、認知機能の維持・向上に役
立つ可能性が検証されつつあります。**



★スクエアステップとは

横幅 100 cm、奥行き 250 cm の面を 25 cm 四方の升目（スクエア）で区切ったマットを使用し、前進・後退・左右・斜め方向への連続移動を伴う（ステップを踏む）エクササイズです。

長年の実践的研究の中から経験的に生み出されたもので、健康づくりや体力向上を目的としたエクササイズです。これまでに、数千名の人たちを対象に教室をおこない、高い効果と安全性が確認されています。