

スクエアステップ自主教室のご案内

令和8年10月現在

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。転倒予防や認知予防、体力向上に効果があるといわれています。

笠間市では笠間市スクエアステップ・リーダー会にスクエアステップ運動教室運営を委託しています。

ご興味がある方は、裏面連絡先にお問い合わせの上、ご参加ください。



笠間地区 17 サークル

サークル名	活動場所	活動日・時間
いきいき健康クラブ	笠間公民館	毎週木曜日 13:30～15:30
いきいきステップいなだ	地域交流センター稲田	毎週月曜日 10:00～11:45
すこやかさしろ	地域交流センターさしろ	第1・3水曜日 10:00～11:30
ワールドステップ城南	地域交流センターみなみ	毎週水曜日 10:00～11:30
いきいきステップ高田	地域交流センター高田	毎週火曜日 13:30～15:00
いきいき福原	地域交流センター福原	第1・3水曜日 10:00～11:30
いきいきステップいけのべ	地域交流センター池野辺	第2・3・4金曜日 9:30～11:30
いきいきステップ下市毛	下市毛会館	第1・2・4月曜日 13:30～15:00
いきいきステップあたご	ポレポレ笠間	第2・4月曜日 10:00～11:30
元気にステップ石井	笠間市民体育館	毎週火曜日 13:30～15:00
いきいきステップはこだ	地域交流センターはこだ	毎週月曜日 9:30～11:00
いきいき明神	石井会館	第2・4火曜日 9:30～11:00
いきいきステップくるす	地域交流センターくるす	第1・2・3土曜日 9:30～11:30
いきいきステップ大橋	地域交流センター大橋	第2・3・4木曜日 9:30～11:00
いきいきステップ玉日姫	大古山集落センター	第2・4木曜日 10:00～11:30
いきいきステップ山びこ	大郷戸集落センター	毎週水曜日 9:00～11:00
MEN'S CLUB KASAMA	運動公園 管理棟	毎週水曜日 13:30～15:00

*裏面もあります。ご覧下さい。

友部地区 19 サークル

サークル名	活動場所	活動日・時間
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
いきいきステップともべD		毎週金曜日 10:00～11:30
男性ダンベル		毎週木曜日 13:00～14:30
男性ダンベルパートⅡ		毎週金曜日 13:30～15:30
いきいきステップ西飯田		毎週土曜日 10:00～11:30
スクエアステップもくせい		毎週木曜日 13:30～15:00
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
いきいきステップ宮前	宮前公民館	毎週月曜日 13:30～15:00
いきいきステップ松山	松山自治会館	第1・2・3 金曜日 9:30～11:00
いきいきステップ旭	旭団地公民館	毎週金曜日 10:00～11:30
いきいきステップ旭ヶ丘	旭ヶ丘団地集会所	毎週月曜日 13:00～14:30
いきいきステップ本内	本内公民館	毎週月曜日 13:00～14:30
いきいきステップ友部駅前	地域交流センターともべ	毎週木曜日 13:15～14:45
いきいきステップ大沢	TOMOA	毎週月曜日 10:00～11:30
いきいきステップ上市原	上市原公民館	第2・4 木曜日 13:30～15:00
いきいきステップ南小泉	南小泉農村集落センター	毎週金曜日 13:30～15:00
スクエアステップ滝川	滝川公民館	第1・3 水曜日 14:00～15:30

岩間地区 6 サークル

サークル名	活動場所	活動日・時間
スクエアステップ自主教室 A	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 10:00～12:00
スクエアステップ自主教室 B	地域福祉センターいわま	毎週月曜日 10:00～11:30
スクエアステップあたご	地域交流センターいわま 「あたご」	毎週水曜日 13:30～15:00
スクエアステップいわま		第2・4 火曜日 13:30～15:00
ステップひまわり		毎週木曜日 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 鈴木 里子 090-3141-8076

笠間支部長 飯村 洋子 080-1046-3952

友部支部長 後藤 ミチ子 0296-77-4938

岩間支部長 工藤 京子 0299-45-8760