

歩く脳トレ スクエアステップ講座

- 日時: 3月26日(木) 13時30分~15時
- 場所: 旭区老人福祉センター 3階 多目的室
- 講師: 清水 利江子 さん(健康運動指導士・管理栄養士)
- 定員: 20名(申込み先着順)
- 参加費: 無料
- 対象: 大阪市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
- 持ち物: 動きやすい服装・上靴・上靴入れ・タオル・水分補給用の飲み物
- 申込み: 3月6日(金)午前9時45分から来館・電話にて(代理不可)

※受付開始時に定員を超える場合は抽選により参加者を決定します。



スクエアステップは、転倒予防、認知機能向上、体力向上に効果的な「歩く脳トレ」とも呼ばれる運動で、足腰の筋力やバランス能力を高め、記憶力・集中力を鍛え、生活習慣病や介護予防に役立ちます。

～ お問い合わせ ～

指定管理者(福)リベルタ【旭区老人福祉センター】
旭区森小路 2-5-29
TEL:06-6955-1377 FAX:06-6955-1398

『歩く脳トレ スクエアステップ講座』 申込用紙

お名前 _____ 年齢 _____ 歳

ご住所 _____ 性別 男性・女性・答えたくない

電話番号 _____ 携帯 _____ 利用証番号 _____

※講座参加に際し、配慮が必要なことがございましたら、当センターまでご相談ください。