



歩く脳トレ 自主グループ活動

# スマイル ステップ

～同年代の仲間と一緒に楽しく活動しませんか？～

## スマイルステップとは？

歩く脳トレと言われる「スクエアステップ」を主に、フレイル予防を行う市民の自主グループによる活動です。

## スクエアステップとは？

❁ 40のマス目（スクエア）で区切られたマットの上を、決められた順序でステップを踏むエクササイズです。



❁ 一見シンプルな運動ですが、順序を覚える記憶力と正しい位置に足を置く判断力・集中力を養うことができ、認知機能向上や転倒予防の効果が期待できます。

## フレイルをご存知ですか？

高齢期に心身の機能（筋力や運動能力、認知機能、社会とのつながりなど）が衰えた状態をフレイルと言います。

フレイル予防には、

「栄養（しっかり食べる）」

「運動（歩く力や筋力）」

「社会参加（人とのつながり）」

「認知機能（認知症予防）」

「口腔ケア（歯と口の健康）」

をバランスよく実践することが大切です。

## 参加者さんの声

★体力に自信がついた!



★新しく友達ができた。

健康の話や、世間話が楽しみ!

★転ばなくなった。

★みんなでやるのが楽しい。



☆ 詳細は裏面を御覧ください。

会場 / 住所	活動日	時間
あいりーな体育館（旧掛川東高校跡地） 掛川市掛川910番地の1	第2 火曜日	午前 9:30~10:30
		午前 11:00~12:00
東部ふくしあ 2階 研修室 掛川市菌ヶ谷881番地の1	第1 木曜日	午前 9:30~10:30
		午前 11:00~12:00
桜木ホール（西部ふくしあ隣接） 掛川市下垂木1270番地の2	第3 火曜日	午前 9:30~10:30
		午前 11:00~12:00
大東市民交流センター（大東支所 3階） 掛川市三俣620番地	第3 月曜日	午前 10:00~11:00
大須賀支所 南館 2階 第1研修室 掛川市西大淵92番地の1	第2 金曜日	午前 10:00~11:00

<持ち物> 室内シューズ・飲み物・タオル・筆記用具  
運動できる服装、マスク着用 当日の体調確認した上でお越しください。

<会費> 500円 / 年

市民の指導員さんが  
活躍しています。



スクエアステップで、脳も 身体も 若返り !

<問い合わせ先>

掛川市役所 長寿推進課 予防支援係

☎ 21-1142

お電話の際に「スマイルステップ」とお伝えください。