

介護予防の新しいエクササイズ

# 「スクエアステップ」

講演会 & はじめての方向け体験会

スポーツ医学や健康体力学、老年体力学を専門とする  
国立大学等の教員が連携して開発した、エクササイズです。  
科学的な根拠に基づく効果を知り、基本のステップから  
体験してみましょう。

定員40名  
事前申し込み  
無料



日時：令和5年1月20日(金)  
午後1時30分～午後3時

会場：大東北公民館 2階 集会室  
(掛川市下土方267の1)

対象者：おおむね65歳以上の市民

詳細は裏面をご覧ください

13:00～ 受付開始

13:30～ 第1部 講演会

高齢者の転倒予防・要介護予防・認知機能向上の効果について分かりやすくお話していただきます。



講師  
中京大学スポーツ科学部教授  
NPO法人スクエアステップ協会・理事

しげまつ りょうすけ

重松 良祐 先生

14:20～ 第2部 体験会

はじめての1歩



はじめての方向けに！  
基本のステップから体験してみましょう。

服装 : 運動が出来る服装

持ち物 : 筆記用具・水分補給用の飲み物・室内シューズ  
下足を入れる袋

申し込み方法	電子申請・電話にてお申し込みください。 お電話の際は「スクエアステップ講演会申込み」とお伝えください。 (氏名・住所・電話番号をお伺いします。)
申し込み先	掛川市役所 長寿推進課 予防支援係
電話番号	21-1142
電子申請	URL <a href="https://logoform.jp/form/r3tv/180608">https://logoform.jp/form/r3tv/180608</a>



二次元コード