



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。

★みんなで作るのが楽しい。



☆ 詳細は裏面をご覧ください。

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・4 火曜日	午前10:00～11:00
東部ふくしあ 2階 研修室 掛川市藺ヶ谷881番地の1	第 1 木曜日	午前10:00～11:00
	第 3 水曜日	午前10:00～11:00
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 9:15～10:15
	第 3 火曜日	午前10:30～11:30
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 1・3 月曜日	午前 9:45～11:00
大須賀市民交流センター（大須賀支所 2階） 掛川市西大淵100番地	第 1・3 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・運動のできる服装  
不織布マスク(ご自身を感染から守るため、マスクの着用が効果的です)  
当日の体調確認した上でお越しく下さい。

＜会費＞ 会場により異なります。年会費600円～1000円程度

＜回数＞ 会場により異なります。月1回または月2回

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 !

＜体験・申込み方法＞

各会場で申し込みができます。直接会場へお越しく下さい。

＜問い合わせ先＞

掛川市役所 長寿推進課 予防支援係

☎ 21-1364

お電話の際に「スマイルステップ」とお伝えください。