

スポーツ医学や健康体力学、老年体力学を専門とする
国立大学法人の教員が連携して開発した

介護予防のための

エクササイズ



「スクエア

ステップ」

講演会&
初めての方向け体験会

令和7年 7月 15日 (火)
午後1時30分～午後3時

定員
40名
無料



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

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。

会場：掛川市役所4階会議室1
対象者：おおむね65歳以上の市民
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



基本の
ステップから

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。
申し込み先	掛川市役所 長寿推進課 予防支援係
電話番号	21-1364
電子申請	URL https://logoform.jp/form/r3tv/1032138



二次元コード