

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

## スクエアステップ



講演会 &  
初めての方向け体験会

# 「スクエア ステップ」

令和7年 7月 15日 (火)  
午後1時30分～午後3時



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**

定員  
**40名**  
無 料

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