

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転倒予防と脳トレに
役立つ「スクエアステップ」を楽しく体験してみませんか？

笑って動いて、
ちよつと脳トレ



「転ばない自信、

これからの楽しみ」

スクエアステップ

講演会&

はじめての方向け体験会

令和8年 7月 14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：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

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



体験会后
教室の紹介
します。

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://logofom.jp/form/r3tv/1546214>



二次元コード