

健康元気体操

全 3 回

楽しくて笑顔があふれる運動プログラム

SAKAESTA(本郷地区センター)でも人気の先生です。



野仲加津子先生のプロフィール

- 横浜市高齢者体操指導者
- レクリエーション体操指導者
- スクエアステップ指導者



スクエアステップとは

スクエアステップは、25cm の正方形が横に 4 個、縦に 10 個並べたマツを使用して行うエクササイズです。

足踏み(ステップ)を行うことで、体のバランスや認知機能の向上を目指しています。転倒予防、認知機能の向上にも効果があり、こどもからアスリートまで幅広く取り入れられている運動プログラムです。

生活習慣病の予防や体力づくりにも！

運動経験のない方も楽しくフレイル予防！

4月4・11・18日(金)

◇時 間:13:00~14:30

◇講 師:野仲加津子さん

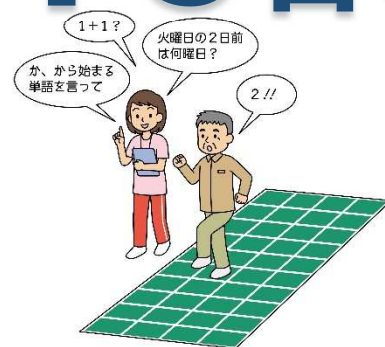
◇定 員:20 人(先着順)

◇参加費:1500 円(3 回分)

◇持ち物:動きやすい靴・服装、汗拭きタオル、飲み物

◇申込受付 3 月 20 日(木)9 時より電話または来館にて受付

◇問合せ 豊田地区センター 045-895-1390



豊田地区センター公式サイト

