

健康元気体操

楽しくて笑顔があふれる運動プログラム

- イスやタオルなどを使用した脳トレ&軽ストレッチ
- 音楽に合わせてレクリエーションエクササイズ
- スクエアステップ など さまざまなプログラムで楽しく体を動かしましょう。



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個並べたマット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！



日	時	毎週第2・4金曜日	
時	間	13:00~15:00	
参	加	費	1,000円(2回分・部屋代含)
持	ち	物	動きやすい服装、飲み物
問	合	せ	豊田地区センター(045-895-1390)