



にぎわいIQ体操

スクエア ステップ

みなさまは「スクエアステップ」をご存知ですか？

スクエアステップは、高齢者の転倒予防・要介護化予防・認知機能向上をはじめ、成人の生活習慣病の予防などに効果のあるエクササイズとされています。

このたび、電気通信大学の大河原先生（准教授）のご指導でシニア【65才以上】の皆様に体験していただくことになりました。

みなさまも是非この機会にスクエアステップをお楽しみください。

10月26日

- 時間 9:30 / 11:00
- 定員 各回12名
- 場所 ト号棟集会室

10月28日

- 時間 9:30 / 11:00
- 定員 各回12名
- 場所 □号棟集会室

10月29日

- ◆ 時間 9:30 / 11:00
- ◆ 定員 各回16名
- ◆ 場所 八号棟はむね集会室

主催
にぎわいのある街をつくる会

後援
多摩川住宅自治連合会

協力
電気通信大学大河原研究室
調布市社会福祉協議会
□号棟自治会
はむね団地管理組合法人
ト号棟団地管理組合法人
フードバンク調布
(株) ロジファクト