

# 脳トレ・スクエアステップ教室 参加者募集！

時津町で実施しているスクエアステップはご存じですか？

「体を動かす」「頭をつかう」「みんなで集って活動をする」ことで、“体力の維持向上だけでなく、認知症予防にもなる！”ということが証明されています。楽しく運動しながら、介護予防に取り組みましょう！！

日 時 } 下表の通り  
場 所 } 日程により異なります（3会場で実施）  
対 象 者 }  
定 員：25名程度 申込多数の場合は初回の方優先

受講料：無料

応募期限：会場によって、応募期限が異なります。

応募方法・お問い合わせ：

地域包括支援センターまたは高齢者支援課窓口で、備え付けの申込書に記入し提出、または電話と町ホームページ内の申込フォームでの申し込みを受け付けています。

地域包括支援センター

TEL 813-2530

高齢者支援課

高齢者支援係

TEL 882-3940（直通）



## ①コスモス会館 10時～11時30分

回	日程	曜日	応募期限	対象者
1	5月9日	木	4月19日	町内在住 55歳～ 69歳まで の方 (優先)
2	5月16日	木		
3	5月23日	木		
4	6月6日	木		
5	6月13日	木		
6	6月20日	木		
7	6月27日	木		
8	7月4日	木		
9	7月11日	木		
10	7月18日	木		

55歳～69歳までの方向けの教室で、サーキット(筋トレ+スクエアステップ)を行います！

## ②北部コミュニティセンター 10時～11時30分

回	日程	曜日	応募期限	対象者
1	7月16日	火	6月28日	町内在住 60歳以上 の方 (優先)
2	7月22日	月		
3	7月29日	月		
4	8月5日	月		
5	8月19日	月		
6	8月26日	月		
7	9月3日	火		
8	9月9日	月		
9	9月17日	火		
10	9月24日	火		

スクエアステップに加え、ミニ講座を開催します。色々な集いの場でも活用できる内容です！

## ③時津公民館 13時30分～15時

回	日程	曜日	応募期限	対象者
1	10月8日	火	9月20日	町内在住 60歳以上 の方 (優先)
2	10月15日	火		
3	10月22日	火		
4	10月29日	火		
5	11月5日	火		
6	11月12日	火		
7	11月19日	火		
8	11月26日	火		
9	12月3日	火		
10	12月10日	火		

通常通りのスクエアステップ運動です。みなさんのご参加をお待ちしています！