

# 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をご存じですか？

「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）



↑町のホームページ

## ①北部コミュニティセンター 10時～11時30分

回	日付	曜日	応募期限	対象者
1	5月12日	火	4月17日 (金)	町内在住 60歳以上 の方(優先)
2	5月19日	火		
3	5月26日	火		
4	6月 2日	火		
5	6月 9日	火		
6	6月16日	火		
7	6月23日	火		
8	6月30日	火		
9	7月 7日	火		
10	7月14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！

## ②コスモス会館 10時～11時30分

回	日付	曜日	応募期限	対象者
1	6月 4日	木	5月15日 (金)	町内在住 55歳以上 の方(優先)
2	6月11日	木		
3	6月18日	木		
4	6月25日	木		
5	7月 2日	木		
6	7月 9日	木		
7	7月16日	木		
8	7月23日	木		
9	7月30日	木		
10	8月 6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！

## ③時津公民館 13時30分～15時

回	日付	曜日	応募期限	対象者
1	9月 8日	火	8月14日 (金)	町内在住 60歳以上 の方(優先)
2	9月15日	火		
3	9月29日	火		
4	10月 6日	火		
5	10月13日	火		
6	10月20日	火		
7	10月27日	火		
8	11月10日	火		
9	11月17日	火		
10	11月24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！