

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（2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時津公民館 13時30分～15時

回	日程	曜日	応募期限	対象者
1	5月13日	火	4月22日 (火)	町内在住 55歳～ 69歳ま での方 (優先)
2	5月20日	火		
3	5月27日	火		
4	6月3日	火		
5	6月10日	火		
6	6月17日	火		
7	6月24日	火		
8	7月8日	火		
9	7月15日	火		
10	7月22日	火		

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14日	月	6月24日 (火)	町内在住 60歳以 上の方 (優先)
2	7月28日	月		
3	8月4日	月		
4	8月18日	月		
5	8月25日	月		
6	9月2日	火		
7	9月8日	月		
8	9月16日	火		
9	9月22日	月		
10	9月29日	月		

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7日	火	9月19日 (金)	町内在住 60歳以 上の方 (優先)
2	10月14日	火		
3	10月21日	火		
4	10月28日	火		
5	11月4日	火		
6	11月11日	火		
7	11月18日	火		
8	11月25日	火		
9	12月2日	火		
10	12月9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！