

スクエアステップ

《スクエアステップとは？》

マットを使い、前進、左右、斜め方向へ連続移動します。「動き方を見る」「覚える」「その通りに正しくステップする」ことにより、記憶力・集中力・空間認知力を使って、楽しくできるエクササイズです。

転倒予防・要介護予防・認知機能向上をはじめ、生活習慣病予防などに効果があります。

日時：第2・3週木曜日 12：10～12：45

12月12日・19日

1月 9日・16日

2月13日・20日

3月12日・19日

場所：2階 多目的ホール

持ち物：タオル

服装：動きやすい服装

講師：浦安介護予防アカデミア スクエアステップ班

※自由参加です。

