

NPO法人 長崎ウェルネススポーツ研究センター主催

健康・体力づくりで個人も地域も活力アップ！

## スクエアステップ 教室

日程：毎週金曜日

時間：10時00分～11時00分

場所：浦郷公民館

人数：20名程度



参加費(月謝)

1 教室参加 2000円

両教室とも参加 3000円



## スクエアビクス 教室

日程：毎週金曜日

時間：11時15分～12時15分

場所：浦郷公民館

人数：20名程度

### 【申込・お問い合わせ】

NPO法人 長崎ウェルネススポーツ研究センター

〒850-8515 長崎市東山手町1-50 活水女子大学阿南研究室内

TEL: 050-5236-2348 FAX: 095-804-5408

(担当: 久田、伊藤)

申込内容 (番号に○)	1. スクエアステップ教室のみ		2. スクエアビクス教室				
	3. 両方の教室						
氏名				年齢	歳	性別	男・女
連絡先 (住所, TEL)	〒 TEL						

## スクエアステップ 教室

概ね60歳以上の方や体力に自信のない方でも大丈夫です

スクエアステップは指導者のステップを見て覚えて、間違えないようにステップを行う運動です。みんなで笑いあいながら楽しく運動ができ、転倒予防や認知機能向上に効果が認められています。運動が苦手な方でも気軽に行うことができるので、この機会にぜひ！

【時 間】 10時00分～11時00分

【持ち物】 室内シューズ、タオル、飲み物など

## スクエアビクス 教室

体力アップを目指す方、身体のたるみを取りたい方にオススメです

スクエアビクスは、音楽にあわせてステップを踏んだり、筋力トレーニングを行う運動です。日頃の運動不足解消や、体力アップ、シェイプアップにぜひ！

【時 間】 11時15分～12時15分

【持ち物】 室内シューズ、タオル、飲み物など

### 講師・監修

顧問 中垣内 真樹  
(鹿屋体育大学教授)



運動指導員 久田 伊津美  
(NPO法人長崎ウェルネススポーツ研究センター)

理事長 阿南 祐也  
(活水女子大学准教授)



運動指導員 伊藤 夏美  
(NPO法人長崎ウェルネススポーツ研究センター)

教室に参加を希望する方は、いつでも気軽に体験(無料)へお越しください！

### 会 場

浦郷公民館  
※ 駐車場なし

