

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：毎週火曜日

時間：9時30分～10時30分

場所：本尾町公民館

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：毎週火曜日

時間：10時45分～11時45分

場所：本尾町公民館

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】9時30分～10時30分

【持ち物】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】10時45分～11時45分

【持ち物】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

本尾町公民館

※ 駐車場
数に限りがあります

