

NPO法人 長崎ウェルネススポーツ研究センター主催

健康・体づくりで個人も地域も活力アップ!

スクエアステップ スクエアビクス教室

日程：毎週金曜日

時間：10時00分～11時30分

場所：浦郷公民館（時津町元村郷429-16）

人数：20名程度



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！

参加費（チケット）

1枚 500円（1回分）〔8枚セット 3,600円〕

【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：江頭）

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！

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！

【持ち物】上履き、タオル、飲み物など

講師・監修

理事長 阿南 祐也
(活水女子大学准教授)



初心者の方も大歓迎です!!
新しいステップ、運動の提供も行っています。
気軽にお問い合わせください！

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