

いつまでも自分らしく過ごすために

安威公民館 1階大会議室

毎月第2・4木曜日

SQUARE STEP

9:30~11:30



Over 65 years old

身体・頭・他者交流により身体も心も若々しく保つ頃が出来
フレイル予防に効果があると言われています。

皆と一緒に、いつまでも元気で過ごすことを目的に
楽しみながら運動を行っています。

持ち物：はつらつパスポート、お茶、タオル、上ぐつ

参加
無料



誰でもご自由に参加下さい

当日朝8:00時点で特別警報または暴風・大雨警報が発令された場合は教室はお休みになります。

運動

1

brilliant's
全身ストレッチ

元気いばらき体操やオリジナルストレッチで健康
維持体操を、講話を交え楽しく行っています。

運動

2

スクエア
ステップ

ステップパターンを記憶し、真似をする運動を行なう
デュアルタスクの運動で今話題の人気運動です。

★ Annual Schedule ★

4月 April.	9 AND 23	8月 Aug.	13	12月 Dec.	10
5月 May.	14 AND 28	9月 Sep.	10 AND 24	1月 Jan.	14 AND 28
6月 Jun.	11 AND 25	10月 Oct.	8 AND 22	2月 Feb.	11 AND 25
7月 Jul.	9 AND 23	11月 Nov.	12 AND 26	3月 Mar.	11 AND 25

コミュニティデイハウス

紡希の庵

茨木市安威2-13-3

TEL 072-629-7463

info@tsumugi-an.org

紡希の庵

<https://tsumugi-an.org>

