

認知症予防・介護予防の新しいエクササイズ

スクエアステップ

特定非営利活動法人スクエアステップ協会

【スクエアステップってなに？】

- 高齢者の *
- * 転倒予防
 - * 要介護化予防
 - * 認知機能向上
 - * 生活習慣病予防

などに効果のある運動(エクササイズ)



【どのように運動するの！！】

- ◎インストラクター(指導員・リーダー)が実施するのを見て、覚えて実践します、
- ◎または、ご自分でステップ表を見て、覚えて実践します。

- ・スクエアステップは、一辺25の正方形(スクエア)を横4個、縦10個の合計40戸並べたマットを利用し、そのマットの上で色々な足踏み(ステップ)を行う運動プログラムです
- ・ステップの種類は約400種以上あります

【開催場所と時間】

毎月 第1 / 第3水曜日 午前10時～11時30分
はたそめ団地・集会所 で開催中