

スクエアステップ体操

毎月第二第四木曜日
10時～11時半頃まで

スクエアステップは、スポーツ医学や健康体力学、老年体力学を専門とする国立大学法人の教員が連携して開発した、科学的根拠に基づくエクササイズです。

90代の方から60代の方まで、20名ほどの区民の方が参加して音楽に合わせてスクエアステップを楽しんでいます😊
飛び入り参加もOKです！



みんなでゆんたくしながら
心も身体も健康に
過ごしましょう！

参加者さんの声

みんなでゆんたくしながら出来るのが楽しい
(80代 / 女性)

意外といい運動になるので、ありがたい
(80代 / 女性)

