

(公財) 富山市体育協会 スポールおおやまクラブ

受講者募集!

# スクエアステップセミナー

『スクエアステップ』とは、指導者のステップを見て、同じようにステップを行う運動です。みんなで笑い合いながら楽しく運動ができます。

効果 **足の筋力維持向上 認知機能の低下防止 転倒防止**

☆開催日時 9/12～12/26 第2・4木曜日 10:00～11:00(全8回)

☆開催会場 大山総合体育センター 武道場(富山市花崎 386)

☆対象 50歳以上

☆募集人員 15名 ※応募多数の場合は抽選

☆受講料 3,200円(8回分)

☆講師 竹田 直美さん(スクエアステップ協会指導員)

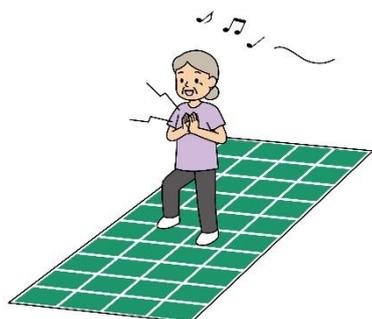
☆申込方法 ①エントリー受付:8/1(木)～8/26(月)

②エントリー方法:(公財)富山市体育協会ホームページからお申込み

<https://www.taikyou-toyama.or.jp/>

③結果案内:8/27(火)応募者全員にメールで結果をご案内します

④その他:受講決定の方には、詳細を郵送します。



☆お問い合わせ先☆

(公財) 富山市体育協会

大山総合体育センター (スポールおおやまクラブ)

富山市花崎 386 TEL076-483-0059