

この冬、家族や友人と一緒に楽しく脳トレしよう！

# 認知症予防実践講座

## 『スクエアステップエクササイズ』体験会

主催：NPO 法人 **スマイルクラブ** 後援：柏市教育委員会

筑波大学で開発され、認知症予防や転倒予防に効果があり、健康番組や新聞でも紹介されている『スクエアステップエクササイズ』を友人やご家族で体験し、効果を実感してみませんか？子どもからシニアまで多世代で誰でも楽しく運動する事ができる新しいエクササイズです！

### 【日時】

- 12月11日(水) 10:00~11:15
- 12月18日(水) 10:00~11:15
- 12月24日(火) 13:00~14:15
- 12月25日(水) 13:00~14:15
- 12月26日(木) 13:00~14:15
- 12月27日(金) ① 10:00~11:15  
② 13:00~14:15  
③ 19:30~20:45

4	6	5	
	2	3	1
4	6	5	
	2	3	1
4	6	5	
	2	3	1
4	6	5	
	2	3	1
4	6	5	
	2	3	1



このパターンが出来るかな？

★スクエアステップエクササイズとは右図のようにマットの上をあるパターンに沿って歩いて行くエクササイズです。スマイルクラブHPの『スマフィット』紹介動画でも公開中！

【場所】 柏市中央体育館 2階会議室

【対象】 健康づくりや認知症予防に興味のある方 (小学生～シニアまで参加可)

【参加費】 1回 1,050円/人(保険料含む)

※期間中何度でも受講できますが、その都度参加費がかかります

【持ち物】 運動できる服装・室内履き・タオル・飲み物

\*\*\*\*\* お申込・お問合わせ先 \*\*\*\*\*

NPO法人 **スマイルクラブ**

〒277-0858千葉県柏市豊上町23-29

TEL 04-7169-4183 FAX 04-7169-3303

E-mail: smile-c@jcom.home.ne.jp URL http://smile-club-npo.jp/



= = = お申込用紙 (キリトリ線) = = =

**スクエアステップエクササイズ体験会申込書** 2013年12月11日～27日

代表者お名前	( 歳 )	他 名
TEL	FAX	
希望日に○	11日、18日、24日、25日、26日、27日①、②、③	

この申し込みの情報は教室運営以外で使用する事はございません。また情報は慎重に管理いたします。