

# スクエアステップ体験教室

スクエアステップとは、ご高齢の方の要介護化予防（転倒予防・認知機能向上）をはじめ、成人の生活習慣病予防、子どもの身体機能の発達、あらゆる年齢層の体力づくり・仲間づくり、アスリートの競技力向上とコンディショニングにまで適用が可能な運動です。

今回も このスクエアステップを開発された お一人である 鹿屋体育大学 中垣内先生をお招きして スクエアステップに関する講話とその体験学習を行うこととなりました。

日時：平成29年12月 1日(金)  
13時30分～15時30分

内容：スクエアステップについての講話  
スクエアステップ実技  
各1時間程度  
動きやすい服装、上履きがあると良いです

場所：西ヶ丘自治会館  
宇部市西宇部北七丁目12-17

講師：中垣内 真樹氏  
鹿屋体育大学 スポーツ生命科学系 教授  
NPO法人スクエアステップ協会 理事

参加費：無料

主催：ボランティアグループ「よりあい処 西ヶ丘」

連絡先：代表 新谷弘昌 090-1019-0863  
事務局 片山雅博 080-1136-9416