

# 参加者募集

令和8年4月15日  
三笠地区まちづくり委員会  
スポーツ健康づくり専門部  
部長 高田 秀三

## 三笠地区スクエアステップ開催

スクエアステップとは、升目(スクエア)で区切ったマットの上でステップをする運動。「正しく・慌てず!・間違わず!」がポイントです。

【日 時】	5月1日 (金)	•	15日 (金)
	6月5日 (金)	•	19日 (金)
	7月3日 (金)	•	17日 (金)
	8月7日 (金)	•	21日 (金)
	9月4日 (金)	•	18日 (金)
	10月2日 (金)	•	16日 (金)
	11月6日 (金)	•	20日 (金)
	12月4日 (金)	•	18日 (金)
	1月15日 (金)		
	2月5日 (金)	•	19日 (金)



活動時間は  
13:30~15:00  
に、なります。



\*効果：高齢者の転倒予防や認知機能向上、体力づくりに役立ちます。

- 【場 所】 三笠公民館 研修室 1  
【募集人員】 15名程度 (三笠地区成人住民) ※随時募集  
【締 切】 各回2日前まで  
【講 師】 高田 秀三  
【申込方法】 三笠公民館  
電話 82-6211  
【持 ち 物】  
・飲み物 ・運動できる服装  
・参加費：100円/回(保険代込)当日集めます。



※当日撮影があります。三笠公民館広報紙及びホームページ等で  
使用させていただく場合がありますのでご了承ください。