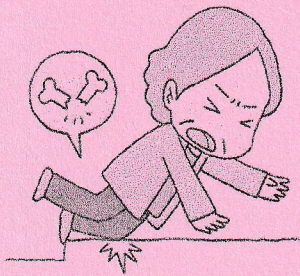


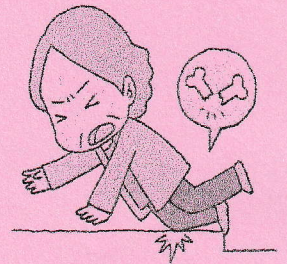
掲 示

# みんなで介護予防のお知らせ



スクエアステップとは

いろいろな 歩き方、ステップで  
マットの上を進むプログラムです



歩く脳トレで認知症、転倒予防に役立ちます

日 時 : 令和7年3月6日(木)10時~12時

場 所 : 増尾近隣センターA会議室(受付9時30分)

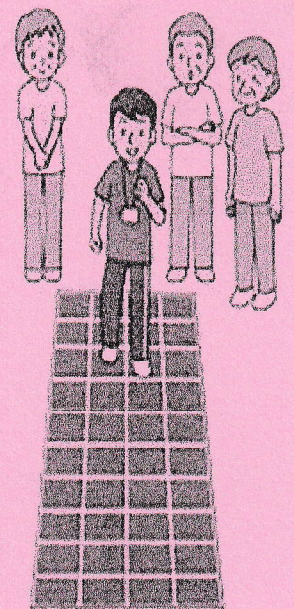
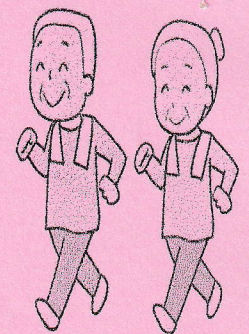
定 員 : 20名(シニア対象、定員になり次第終了)

持 ち 物 : 飲み物、運動しやすい軽装

受付期間 : 令和7年2月10日~

連絡、申し込み先 : ツキダテ(築 館) 090-9967-9555

不在の場合は お名前 電話番号を留守番電話に  
いれてください。後ほど連絡致します。



主 催 : 増尾地域ふるさと協議会、地区社協部