

# スクエアステップ & 健康フィットネス教室(1期)

運動強度



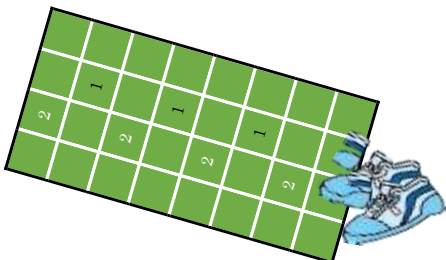
専用マットを使用したステップ運動を繰り返し行うことによって、下肢筋力の強化と、踏いた時のリカバリー動作が可能になり転倒予防に繋がります。激しい運動ではなく、頭と体を使った全身運動です！その他、体幹強化のトレーニングも行います。

開催期間	6月8日～8月24日 毎週金曜日 全10回
時間	10:00～11:15
場所	高知市総合体育館（プレイルーム）
対象	運動可能な50歳以上の方
参加料	1人 1回300円（傷害保険料含む）
定員	12名（当日、先着順）
服装・持ち物	運動のできる服装・タオル・室内シューズ・参加料
講師	（公財）高知市スポーツ振興事業団指導員 ※スクエアステップ指導員資格取得

申込方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>★毎回、教室開始30分前から体育館2階（プレイルーム）で受付を行います。</li> <li>★受付ではお名前・性別・年齢の記入後、参加料を支払っていただきます。</li> <li>★室内シューズと参加料（300円）を忘れずお持ちください。</li> </ul> <p>※事前受付は行っておりません※</p>
------	--

## ～ 教室内容 ～

ウォーミングアップ	音楽に合わせて準備体操を行い、身体を少しずつ慣らしていきます。
スクエアステップ	横4列・縦10列のマットを使用し、ステップを見て覚えて実践します。
体幹強化	バランスボールやソフトジムボールを使い、体幹トレーニングを行います。
クールダウン	使った筋肉をしっかりストレッチして教室は終了です。



健康パスポート  
シール配布事業



（公財）高知市スポーツ振興事業団  
〒780-8031 高知市大原町158  
「スクエアステップ&健康フィットネス教室(1期)」  
TEL 088-833-4061