

# 班会・サロンで実践！ スクエアステップ 体験会

参加費  
無料



## スクエアステップとは

\*スクエアステップは高齢者の介護予防（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に効果があります。

東京ほくとでは2018年度よりスクエアステップをとり入れた班会・サークル・サロン活動を進めています。

地域でのスクエアステップの活動にお役立て下さい。

日時	会場（※どの会場でも同じ内容です）
10月16日（水）11:00～12:00	生協北診療所 講義室
10月23日（水）11:00～12:00	王子生協病院 会議室
10月25日（金）11:00～12:00	かえで薬局 2階
10月26日（土）11:00～12:00	荒川生協診療所 3階

持ち物：替えの靴下をお持ち下さい



主催 東京ほくと医療生活協同組合  
健康づくり委員会

お問い合わせ 組織部 3913-9100

キトリ

スクエアステップ体験会2019 参加申込書

参加可能な日付に○を付けて下さい

お名前

生年月日  
電話番号  
ご住所

<input type="checkbox"/>	10月16日（水）	生協北診療所
<input type="checkbox"/>	10月23日（水）	王子生協病院
<input type="checkbox"/>	10月25日（金）	かえで薬局
<input type="checkbox"/>	10月26日（土）	荒川生協診療所

（申し込み）FAX 03-3912-9333