

皆さん楽しんで歩きました！



進み終わったらハイタッチをして並びます



体の全体を使って準備運動



準備は、入念に打ち合わせをして……



受付ではしっかりと参加者をチェック！



マットのマス目を使った的当て



健康づくり教室 開催 スクエアステップに挑戦

12月14日(水)13時30分より天白区役所講堂にて、健康づくり教室「スクエアステップで健康ライフ」が開催されました。風が強く寒い日にもかかわらず、93名と多くの参加者が集まりました。

天白区老人クラブ連合会では毎年1回健康教室を開催していますが、今回はマス目がついた歩行マットを使用する「スクエアステップ」が紹介されました。

スクエアステップとは25センチ司法のマス目が横4列、縦10列に区切った歩行マットを使用し、前後・左右・斜めに足でステップをふむ運動で、これにより脳のトレーニングと健康づくりを同時に行うことができます。

指導員として黒須由紀子さんをお迎えし、午後13時40分から健康づくり教室をスタート！講堂に笑い声が響き、大盛り上がりのうちに教室は終了しました。



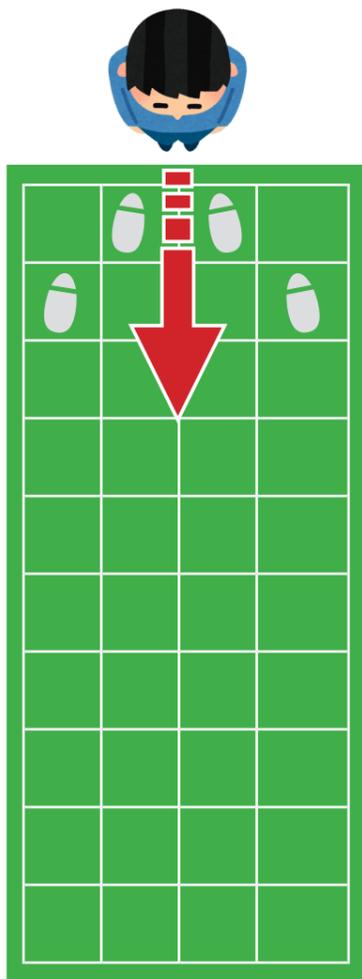
スクエアステップ の楽しみ方

スクエアステップのルール

- ①モデルをよく見てインプット
- ②線をふまずに 一歩ずつ
- ③間違えても 戻らない
- ④あわてず あせらず マイペース

お手本となる人の動きを真似て、マット上を前後・左右などに動き、前進していきましょう。動きを記憶し、記憶し、実践することで頭と体を同時に使い、楽しみながら認知機能や体力の向上につなげることができます。

また参加者同士でのコミュニケーションもはかれ、仲間作りに最適です。



教室の様子を ご紹介！



会場の準備は役員の皆さまにご協力いただき行われました。会長による開会の挨拶ののち、教室が始まりました。司会は女性リーダー会長・小貝さん。

指導員のお三方からは、丁寧にスクエアステップのレクチャーをしていただきました。



安江会長



司会：小貝さん

