

# 健康増進行事のご案内

## スクエアステップ



初春の候、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。平素は富士小校区まちづくり推進協議会の健康増進活動にご理解とご協力を賜り誠にありがとうございます。

さて、健康増進行事のご案内です。来たる1月24日に「スクエアステップ」を開催します。スクエアステップとは、あらゆる年齢層の体力づくり・仲間づくり、アスリートの競技力向上とコンディショニングにまで適用が可能な科学的エビデンス(根拠)に基づくエクササイズです。

お正月に体重が増加してしまった方にもピッタリな運動です。皆さんの参加をお待ちし

### 記

日時: 2015/1/24{土} 午後13時00分～15時00分

場所: 富士小学校体育館

持ち物: 上履き、タオル、飲み物、ジャージなど動きやすい格好

目的: 多世代交流活動(つながり)を通じて健康を増進する目的です  
・学校と地域、高齢者と若者が身近なところで情報交換できる  
・年間を通して健康増進できる

主催: 富士小校区まちづくり推進協議会

連絡先: 黒田 幸治 090-8140-7514  
羽中田 伸子 079-563-4378

