

若者のための夏休みボランティア 2022 ガイダンスシート

このシートの内容をよく読んで、ご参加下さい。
参加の前にQRコードから団体のHPをご覧ください。

No.プログラム名 **15. スクエアステップエクササイズ教室のお手伝い**

受入団体名 **浦安介護予防アカデミア・SSE 班**

<活動日時>

8月26日(金) 9:30~12:00

<活動場所>

東野パティオ(浦安市東野1-9-3)

<服装>

動きやすい服装、サンダルは不可

<持ち物>

飲み物、タオル、活動日誌

<前日の連絡方法と受付時間>

電話(19時まで)もしくは
メール(21時までに)連絡

<担当者と連絡先>

- 担当者 佐久間 利子
- TEL 047-353-1363
- メール 39toshikota@gmail.com

<活動内容>

- ・参加者と一緒にスクエアステップ(ステップパターン通りに足を動かすエクササイズ)体験
- ・当日の机や椅子の移動、受付などの準備

<集合場所と時間>

東野パティオ正面受付に9:30集合



- 必ずマスクを着用し、参加する日に自宅にて検温をお願いします ●発熱・体調不良の場合は、参加できません
- 今後の新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況によっては、プログラムを変更・中止する場合があります

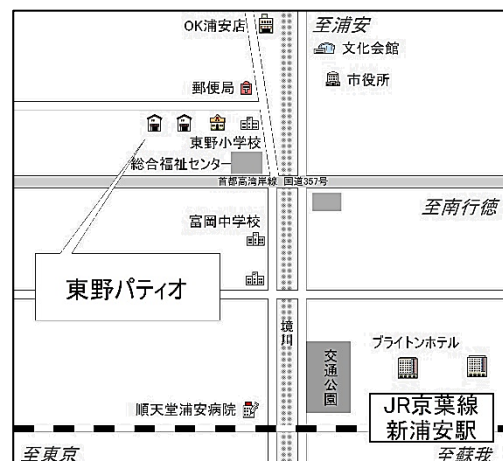


団体からの一言



スクエアステップは体力の向上・転倒予防、認知機能の維持・改善にも期待ができるエクササイズです。

みなさんも一緒に楽しんで下さい。



【団体の概要】

設立目的	主に高齢者の介護予防の重要性を認識し、自分の為のみならず、地域への働きかけを実行することができるようになる為の普及活動を年間を通し、継続的に展開する。
設立年月日	2010年4月1日
活動内容	現在、事務局の下に次の活動班を作り、活動している 1、ウォーキング班 2、栄養班 3、口腔班 4、体操班 5、傾聴班 6、脳トレ班 7、SSE班（スクエアステップエクササイズ） 8、総務班
ホームページ URL	http://uakademia.jimdo.com/