



市民塾

# スクエアステップ

さあ始めよう！！！！

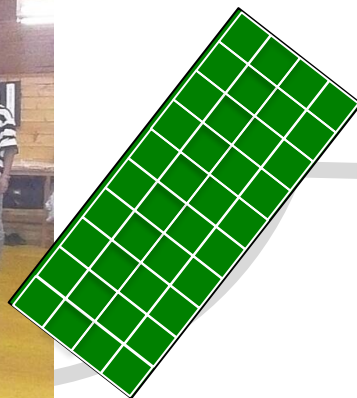
**転倒防止・ほけ防止**に効果有り

日 時： 第2木曜日 10:00～11:30  
第4金曜日 10:00～11:30

参加費： 500円/回

講師： 若松 豊

場 所： NPO法人茨城県南生活者ネット  
0297-60-8067  
龍ヶ崎コミュニケーションハウス  
龍ヶ崎市川崎町5番地



スクエアステップは2000年に大藏教授（筑波大学、協会理事長）が考案し特定非営利活動法人スクエアステップ協会として全国および海外に普及しているプログラムです。