

簡単  
楽しい！スクエアステップ  
講座クセに  
なる！

スクエアステップとは、スポーツ医学や加齢体力学を専門とする国立大学の研究の中から開発された、科学的根拠に基づく新しいエクササイズです。25センチ四方のマス目を、ステップを踏みながら楽しく身体を動かしていきましょう！ 地域の皆様の健康増進に！そして地域の活力源に！

◆ 開講日時：2026年4月8日（水）からスタート  
第2・第4水曜日【月2回】  
13:00～14:00

体験受付中  
¥900/1回  
※見学は無料

◆ 定員／対象：20名（先着順）／一般  
◆ 受講料：1,800円／月  
◆ 持ち物：室内シューズ、タオル、飲み物、動きやすい服装  
◆ 受付・申込：引佐多目的研修センター窓口、またはFAX・メールにて

下記の受講申込書の必要事項をご記入の上、お申込み下さい。

※持病をお持ちで不安な方は職員にお申し付けください。

※受講者の肖像（講座風景、発表会などの写真や映像）を広告・ホームページ・SNS等に掲載することがございます。

引佐多目的研修センター 浜松市浜名区引佐町井伊谷248番地186

☎053-542-0250 FAX:053-542-0251

メール: [inasatamoku@birukan.com](mailto:inasatamoku@birukan.com)

主催：浜松市引佐多目的研修センター（指定管理者 東海ビル管理株式会社）

スマホで簡単申込



QRコードを読み込む  
とお申し込み入力画面  
が出てきます。

キトリ

## 『2026年4月～スクエアステップ講座』受講申込書

年 月 日

フリガナ  
受講者氏名：

男・女

年 齢：

電話番号：

緊急連絡先：

住所：