

津市民文化祭参加事業



第 135 回津文化協会文化講演会

第 95 回文化講演会？「発見塾」三重大学シリーズ

演 題 『歩く脳トレ・スクエアステップで「あたま」「からだ」
「こころ」をリフレッシュ』

講 師 重松 良祐 氏 三重大学教育学部 教授

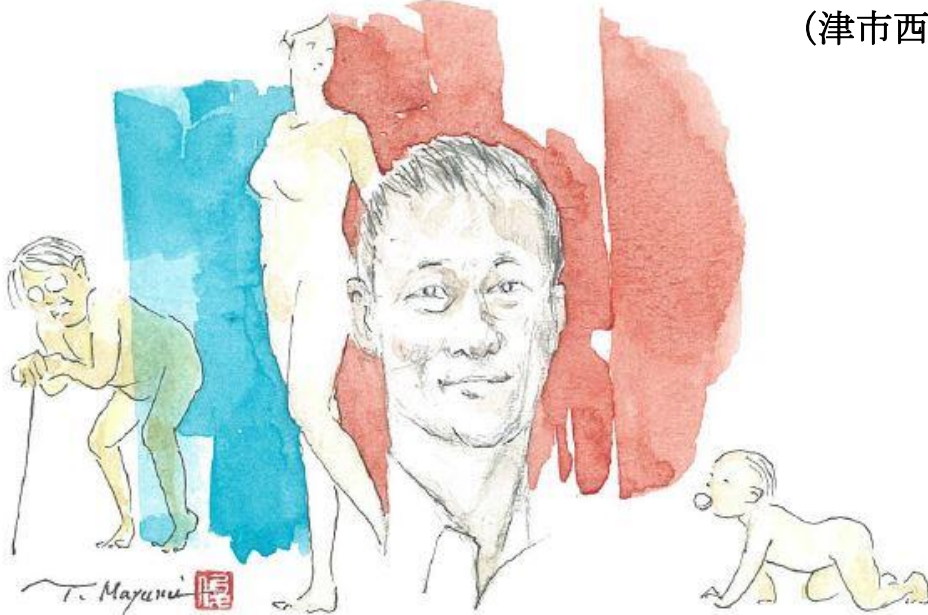
入場無料
事前申込不要
先着 25 名

スクエアステップは「あたま」「からだ」「こころ」に効果がある運動です。横 4 個奥行 10 個の正方形（マス目）が敷き詰められたマットの上を歩くだけです。どのマス目を踏むかは指導者が決めます。指導者がどこを踏んだのかを把握して覚えると「あたま」のトレーニングになります。覚えたとおりにステップすると「からだ」が鍛えられます。難しいパターンを教えてあげることによって喜べて、教えてもらった方もうまくステップできると嬉しいので「こころ」が豊かになります。ウォーキングと同じくらいの強度しかないので疲れません。当日は、未経験者を対象にした実技を行います。

日 時 令和 3 年 1 月 30 日（土）13:30～15:00

会 場 津リージョンプラザ 1F 中央保健センター待合ホール

（津市西丸之内 23-1）



主 催 津市民文化祭実行委員会・津市

主 管 津文化協会

後 援 三重大学 三重ふるさと新聞社

？「発見塾」ホームページ <http://www.mie-u.ac.jp/hakugaku/hakken/index.html>

連絡先 TEL 090-1236-1144（辻本 當）

※津文化協会では会員を募集しています。

当協会事務局または？『発見塾』開催時、受付までお申込み下さい。

※感染症等予防のためご来場の際は手指のアルコール消毒、咳エチケットマスク着用、検温等にご協力下さい。

※講演会が中止になった場合は、津市ホームページ、上記発見塾ホームページ等でお知らせします。

※講演会会場は土足禁止になっています。履物の収納は会場入り口設置の下駄箱をご利用下さい。