



ちょっとそこまで。近所にてかけて健康なからだに☆



1日10分とっても手軽な有酸素運動

# 13cmで身体が変わる?!

今、メディアでも話題の「ステッピング」が近くで体験できる！ステッピング戸塚の里教室好評開催中！

◇わずか13cmのステッピング台の昇降運動を1日に10～15分。それだけで体の血流が活性化し、生活習慣病予防から高血圧、糖尿病、ダイエット、膝腰の痛み軽減可能。運動に自身ない方にも簡単に手軽に超有酸素運動が出来ます。

◇効果はウォーキングの3倍と言われ、しかも屋内のわずかなスペースでできるので天候にも左右されません！

◇筋力アップから転倒予防・体力向上・介護予防・認知症予防にも！

◇ちょっとしたコツで、楽しさも効果もぐ～んとアップ！  
今話題のステッピング(^ ^)ぜひ、一度お試しくださいどうぞ。



※別教室での風景

驚くほど身体はあたたまり軽くなります☆  
とっても気持ちがいいですよ(^ ^)



東海道本線「戸塚」駅 バス8分  
下郷 停歩1分

## ▼戸塚の里教室：ステッピングとコグニサイズ 1段13cm上り下り・頭を使ってステッピング

毎月 第②第④ 木曜日 ※行事の都合により多少変更もあります。

10:00～11:40

無料体験実施中！

費用：300円（※定員20名 教室内傷害保険加入済）

内容：ステッピング & コグニサイズ

持ち物：動きやすい服装 タオル 飲み水 室内履き  
あれば五本指靴下

場所：多世代型住宅「戸塚の里」（協賛）  
〒244-0003 神奈川県横浜市戸塚区  
戸塚町1545-2 B棟103号（駐車場あり）

☆見学は、時間内なら  
OKいつでも歓迎です☆

主催：NPO 法人 日本ステッピング協会 (J-STEP)

楽しく参加でき健康維持と医療費軽減に役立つ  
ステッピングの普及を目指す市民活動です。

<http://stepping.jp>



## お申込・お問い合わせ

070-3972-7655 (西山:介護福祉士)・090-3235-8188 (藤野:協会理事長)  
メールの方はこちら → [fujino@stepping.jp](mailto:fujino@stepping.jp)

日本ステッピング協会