

スクエア ステップ

スクエア ステップとは？

マス目のマットレスを歩いてもらう反復運動です。
決められたパターンやステップを覚えることで
歩行能力・認知機能の向上が期待できます。



どんな方に効果が期待できるの？

- ◎今の体力を維持向上させたい方
- ◎運動の習慣をつけたい方
- ◎しっかりと自分で歩いて生活したい方



目標は生涯元気で歩けること！



足を高く上げ、腕をふってマス目の中を歩いていく運動です。
職員の声掛けでリズム良く身体を動かします。



スクエア ステップ

スクエア ステップとは？

マス目のマットレスを歩いてもらう反復運動です。
決められたパターンやステップを覚えることで
歩行能力・認知機能の向上が期待できます。



どんな方に効果が期待できるの？

- ◎今の体力を維持向上させたい方
- ◎運動の習慣をつけたい方
- ◎しっかりと自分で歩いて生活したい方



目標は生涯元気で歩けること！



足を高く上げ、腕をふってマス目の中を歩いていく運動です。
職員の声掛けでリズム良く身体を動かします。



体験してみよう！
体感してみよう！