



記者配布（発表）資料

発信年月日：令和7年9月22日

所属部課		連絡先	TEL 0837-23-1157
健康福祉部 高齢福祉課			FAX 0837-22-3680
件 名	長門市老人クラブ連合会「スクエアステップ体験会」の開催について		

長門市老人クラブ連合会が高齢者の要介護化予防（転倒予防・認知機能向上）のため、「スクエアステップ体験会」を開催します。スケジュール等は別紙『令和7年度「スクエアステップ体験会」実施要項』のとおりとなりますので、当日の取材をよろしくお願いいたします。

1 日時 令和7年10月9日（木） 13:00～15:45

2 場所 長門総合体育館 メインアリーナ

3 目的 長門市老人クラブ会員が、高齢者の要介護化予防（転倒予防・認知機能向上）をはじめ、成人の生活習慣病予防、あらゆる年齢層の体力づくりなどに適用できるエクササイズである「スクエアステップ」を体験し、高齢者の体力づくり、認知症防止、人間関係の親睦を達成できるかなどを検証する。

4 内容 別紙『令和7年度「スクエアステップ体験会」実施要項』のとおり

5 主催 長門市老人クラブ連合会
事務局（0837-22-1171）

6 後援 長門市

令和7年度「スクエアステップ体験会」実施要項

主催：長門市老人クラブ連合会 若手委員会

1. 目的…スクエアステップを体験することにより、高齢者の体力づくり、認知症防止、人間関係の親睦の目的を達成できるかを検証すると共に楽しくできるかを同時に確認すること。
2. 日時…令和7年10月9日（木）13：00～15：45
3. 場所…ルネッサながと（アリーナ半分）
4. 講師…鹿屋体育大学教授 中垣内真樹氏
5. 参加者…各支部から10名程度
6. 日程

13：00 開 場

13：20

～

開 会

13：30

～

講義「スクエアステップの効果について」

14：20

～

休憩

14：30

～

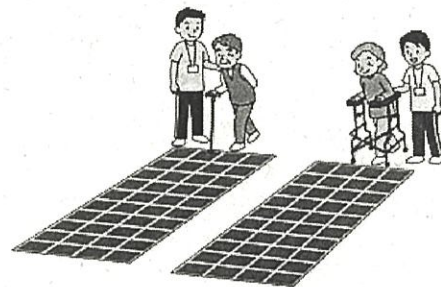
実技「スクエアステップの体験」

15：30

～

閉 会

15：45



ステップパターン例

初級 レベルアップ 中級

2			4	6	5
	1		2	3	1
2			4	6	5
	1		2	3	1
2			4	6	5
	1		2	3	1
2			4	6	5
	1		2	3	1
2			4	6	5
	1		2	3	1

右足から

右足から

※ 運動できる服装と体育館シューズをご用意願います。

※ 水分補給のための水筒、ペットボトルなどをご持参ください。

※ 参加交通手段は、各支部で対応してください。

スクエアステップって何？

高齢者の要介護化予防（転倒予防・認知機能向上）をはじめ、成人の生活習慣病予防、子どもの身体機能の発達、あらゆる年齢層の体力づくりや、アスリートの競技力向上とコンディショニングに適用できるエクササイズです。