

～～市民活動団体の活動内容～～

団体名 (ステップ会)

団体の活動内容

【すべて公開】

(1) 団体の活動目的

元気長寿をめざして仲間づくり、健康活動、頭の体操、認知症予防
※ふれあうことが出来る通いの場

(2) 団体の活動内容 (詳細) ※活動風景等の写真があれば掲載をお願いします。

①南コミュニティ会館 第1・第3月曜 10:00～12:00

②堤根自治会館 第1・第3金曜 10:00～12:00

- ボールストレッチ
- スクエアステップエクササイズ
- マットス
- 頭の体操



(3) 団体としてPRしたいこと、その他

※団体ホームページ URL ()