

～～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 健康長寿を目指してふれあうことが出来る憩いの場 楽しく身体を動かすサロン	
（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スクエアステップエクササイズ ・区切られたマット内で前進、後退、左右、斜め方向へ連続移動ステップを踏むエクササイズ(運動) ・歩く脳トレ:ステップの順番を見て覚えて足を動かす ②健口体操:早口言葉 ③頭の体操(グーパー、足じゃんけん、指折) ④野田かるた、房総かるた ⑤えだまめ体操 ⑥マツス:考える、予約する力をつける、人とのコミュニケーションの促進 重さの異なるボール 4 個を投げて合計点を計算する	
（３）団体としてPRしたいこと、その他 ※団体ホームページ URL （ ）	