

～～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 ()	

