

## STEP体操

STEP体操は、市内のリハビリ専門職によって考案された転倒予防・嚥下障害の予防・認知症予防の体操です。楽しく体と頭のエクササイズを行いましょ。専門職による講習を受講した介護予防リーダーにより実施されているところもあります。

時間 1時間程度

参加費 無料

持ち物 飲み物(水分補給のため)



会場	町名	曜日	時間	リーダーorDVD
櫛本公民館	櫛本町	月3回程度	10:00~	リーダー
勾田町公民館	勾田町	第2・4水曜日	9:30~	リーダー
パストラレー天理	指柳町	毎週 月曜日	10:00~	リーダー
県営住宅	永原町	隔週 水曜日 (百歳体操と隔週で実施)	10:00~	DVD
岩屋町公民館	岩屋町	隔週 木曜日 (百歳体操と隔週で実施)	13:30~	DVD
川原城会館	川原城町	毎週 水曜日	10:00~	リーダー・DVD
柳本ふれあいセンター	柳本町	第1・3木曜日	13:30~	リーダー
市立メディカルセンター2F 地域包括ケア広場	富堂町	毎週 金曜日	13:30~	リーダー
天理駅南団体待合所	川原城町	月3回程度 (町から町へ参照)	10:00~	リーダー
三島公会堂	三島町	第1火曜日	10:00~	DVD
あすならホーム山の辺	別所町	月末 木曜日	13:30~	リーダー

※活動休止中の場合もありますので、初めてのご参加の場合は必ず生活支援コーディネーター又はお近くの地域包括支援センターまでお問い合わせください。