

転倒&認知機能低下の予防を楽しみながら・・・

## シニアリーダー体操教室に参加してみませんか

### シニアリーダーとは？

千葉市シニアリーダー養成講座（全12回）を修了し、シニアリーダー体操教室を開催・運営し、地域を元気にするボランティアです。

### シニアリーダー体操教室の開催風景



### ～シニアリーダー体操のメニュー～

- ① 骨盤体操:身体をしなやかにします。
- ② 筋力トレーニング:スクワットや腹筋・背筋などを行い、転倒しない身体づくりを目指します。
- ③ 脳トレーニング:足踏みをしながら課題を行うことで脳に刺激を与えます。失敗することも良い刺激になります。楽しみながら行いましょう！

### <注意事項>

- ・シニアリーダー体操教室は、基本的にどなたでも参加できますが、お身体の状態によっては参加をご遠慮いただく場合がございます。
- ・参加、見学希望の方は、直接会場にお越しください。  
※急きょお休みする場合がありますので、ご承知おきください。
- ・会場等の詳細は、「千葉市の生活支援サイト」等をご確認ください。
- ・参加費は基本的に無料です（一部自己負担金が必要な会場有り）。
- ・飲み物とタオルをお持ちください。

### 中央区 体操教室一覧（令和8年6月時点）

会場	開催日	時間	備考
赤井会館	第2,4火曜	10:00~11:30	上履き（運動靴）必要
あんしんケアセンター浜野	第2,4月曜	10:00~11:30	
院祐会館	第2,4金曜	10:00~11:00	上履き（運動靴）必要 ※院内・祐光町在住の方のみ
生浜公民館	第2,4火曜	10:00~11:00	上履き（運動靴）必要
大森町向台自治会館	第2,4水曜	10:00~11:00	上履き（運動靴）必要
葛城公民館	第1,2,4木曜	14:00~15:00	
かなめ一倫荘	第2,4土曜	10:00~11:00	
川戸公民館	第1,3水曜	10:00~11:00	
三和会館	第1,3土曜	10:00~11:10	
新宿公民館(中止中)R8.9再開予定	毎週金曜	10:00~11:10	上履き（運動靴）必要
未広公民館	毎週木曜 第2,4火曜	14:00~15:00	
蘇我いきいきセンター	第1,3,4,5土曜	10:00~11:00	
千葉みなとパークハウス	第2,4木曜 ※R8.4~8月 第1,2,3,4木曜	10:00~11:10	上履き（運動靴）必要
椿森公民館	第1,3水曜	10:00~11:10	
椿森3丁目町内会館	第2,4金曜	10:00~11:10	※自治会の会員のみ

会場	開催日	時間	備考
仁戸名自治会館	毎週水曜	10:00~11:00	
仁戸名遊園地第3公園	毎週木曜	10:00~11:00	
仁戸名親栄会子供広場	第1,3火曜	14:30~15:30	
仁戸名町団地集会所	第2,4水曜	14:00~15:00	上履き（運動靴）必要
浜野会館	第1,2,3水曜	10:00~11:00	※町内会の会員のみ
はまの台自治会館	第1,3火曜	10:00~11:00	上履き（運動靴）必要
星久喜公民館	毎週月曜	13:15~14:30	
松ヶ丘公民館	毎週火曜	10:00~11:00	
松波会館	第2,4火曜	10:10~11:20	上履き（運動靴）必要
宮崎公民館	毎週金曜 第2,4月曜	金15:00~16:15 月10:00~11:15	上履き（運動靴）必要
南生実町公会堂	第1,3月曜	10:00~11:00	
都町自治会館	第2,4金曜	14:00~15:00	上履き（運動靴）必要
矢作町矢作台中央・自治会館	第2,4木曜	10:00~11:00	上履き（運動靴）必要