

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。

花見川区 体操教室一覧（令和8年6月時点）

会場	開催日	時間	備考
花園公民館	毎週木曜(2部制)	10:00~11:00 11:00~12:00	
朝日ヶ丘公民館	第1,3水曜	14:30~15:30	上履き（運動靴）必要
検見川公民館	毎週火曜	10:00~11:00	
幕張本郷公民館	第1,2,3,4水曜	13:30~14:30	上履き（運動靴）必要
さつきが丘公民館	第2,4金曜	10:00~11:00	
長作公民館	第1,3月曜	10:00~11:00	上履き（運動靴）必要
幕張公民館	第1,3金曜	14:00~15:00	上履き（運動靴）必要
幕張公民館（月曜シニアリーダー体操）	第2,4月曜	14:00~15:00	
幕張公民館（火曜シニアリーダー体操）	第1,3火曜	14:00~15:00	
花見川いきいきセンター	第1,3月曜	14:30~15:30	上履き（運動靴）必要
こてはしまいタウン	第1,2,3,4木曜	10:00~11:00	上履き（運動靴）必要
千種町自治会	第1,3水曜	13:00~14:00	
花園健康会館	第1月曜 ※祝日休み	14:00~15:00	あんしんケアセンター花園2階
ひまわりルーム	第1,2,3,4木曜	14:00~15:00	
虹の会（保健福祉センター）	第2月曜 ※祝日は第3月曜	10:00~11:30	
幕張あんず公園	第2,4土曜	10:00~11:00	
花見川保健福祉センター	第1,2,3,4火曜 ※日程変更あり	10:30~11:30	
コープ花見川	第3金曜	10:30~11:30	
さつきが丘団地第1集会所	第2,4火曜	14:00~15:00	