

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ことがございます。
- ・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。

若葉区 体操教室一覧（令和8年7月時点）

会場	開催日	時間	備考
桜木公民館	第1,2,3金曜	14:00～15:30	
みつわ台公民館	第1,3水曜	13:30～14:30	
千城台公民館	第2,4木曜	14:00～16:00	
白井公民館	第1,3,4火曜	13:45～15:00	
加曽利公民館	第1,3水曜	10:00～11:30	
大宮公民館（元気アップ大宮）	第1,2,3金曜	9:30～11:30	
千城台東町自治会館	第1,4火曜	10:00～11:30	※自治会の会員のみ 上履き(運動靴)必要
若葉の杜自治会館	第2,4木曜	10:00～11:00	
若葉保健福祉センター	第4火曜	13:30～15:00	
大宮台自治会館	第1,3水曜	14:00～15:30	上履き(運動靴)必要
桜木親和会館	第1,2,3金曜	10:00～11:45	※自治会の会員のみ 参加可能か要相談
中広会館	月曜	10:00～11:30	※自治会の会員のみ
加曽利町第1集会所	第1,3月曜	14:00～15:30	
若葉いきいきプラザ	第2,4土曜	10:00～11:30	
きたえるーむ東寺山	第1日曜	10:00～11:30	
若葉いこいの里	第1,3水曜 (祝日除く)	10:00～11:30	上履き（運動靴）、 上履きを入れる袋必要
らくらく体操(都賀いきいきセンター)	第2,4月曜	10:00～11:30	
貝塚東部自治会館	第1,3月曜	10:00～11:30	