

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。

### 若葉区 体操教室一覧（令和6年6月時点）

会場	開催日	時間	備考
桜木公民館	第1,2,3金曜	14：00～15：15	
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	
若松公民館	第1,3火曜	10：00～11：00	上履き（運動靴）必要
白井公民館	第1,3,4火曜	13：45～15：00	
若葉の杜自治会	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	
桜木親和会館	第1,2,3金曜	10：00～11：45	
加曾利町第1集会所	第1,3月曜	14：00～15：30	
わくわく体操 （若葉保健福祉センター）	第1,3火曜	(4月～9月) 10：00～11：30	※時期により、開催日等変更
		(10月～3月) 14：00～15：30	
若葉いきいきプラザ	第2,4土曜	10：00～11：30	
大宮台自治会館	第1,3水曜	14：00～15：15	上履き（運動靴）必要
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
SORA	第1水曜	10：00～11：30	
らくらく体操 （若葉保健福祉センター）	第2,4月曜日	10：00～11：30	