

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。

## 美浜区 体操教室一覧（令和7年9月時点）

会場	開催日	時間	備考
幕張西公民館	第1,3,4火曜	14：00～15：30	
稲浜公民館	第2,4火曜	10：00～11：30	上履き（運動靴）必要
磯辺公民館	毎週月曜	14：00～15：20	
打瀬公民館	第1,3,4水曜	14：00～15：30	
高浜公民館	第1,3,4木曜 ※開催日要確認	14：00～15：15	上履き（運動靴）必要
幸町公民館	第1,2金曜	13：30～15：00	
真砂第一団地第二集会所	第1,3火曜 ※開催日要確認	10：00～11：00	上履き（運動靴）必要
第二検見川ハウス	第2木曜	10：00～11：30	上履き（運動靴）必要
磯辺地域ルーム	毎週木曜	14：30～15：45	上履き（運動靴）必要
高洲第一団地第三集会場	第1,3,5火曜	14：00～15：30	上履き（運動靴）必要
高洲第二団地第一集会場	第2,4木曜	10：30～11：30	上履き（運動靴）必要
美浜保健福祉センター	基本的に 第1,2,3,4月曜 ※開催日要確認	10：00～11：15	
真砂コミュニティセンター	第2,4水曜	13：30～14：40	
幸町UR集会場	第3火曜	10：00～11：30	上履き（運動靴）必要
真砂第二団地集会所	毎週木曜	10：00～11：15	上履き（運動靴）必要
イオンマリニピア	第3水曜	14：00～15：30	
イオンスタイル検見川浜	第2金曜	13：30～14：50	