

転倒 & 認知機能の低下を防ぐことを楽しみながら！

シニアリーダー体操

シニアリーダー体操とは？



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、腹筋・背筋などで転倒しない身体作りを目指します。

③脳トレーニング

—ステップを行いながら課題を行うことで脳に刺激を与えます。

シニアリーダーとは？

千葉市シニアリーダー養成講座を修了し、“シニアリーダー体操”の指導を中心に、地域を元気にするボランティアです。

対象： 基本的には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。

費用： 無料

会場	開催日	時間
長作公民館(上履き必要)	第1・3月曜	10:00～11:00
花園健康会館	第1月曜	14:00～15:00
花見川いきいきセンター	第1・3月曜	14:30～15:30
幕張町5丁目町内会	第3・4月曜	13:30～14:30
検見川公民館	毎週火曜	10:00～11:00
デイサービスセンターふくふくさつきが丘	第1火曜	11:30～12:30
幕張本郷公民館※下記期間会場変更 第1・第3金曜日13:45～14:45 8月～11月老人ホームライフ幕張本郷	第1・2・3・4水曜	13:00～14:00
生活支援ハウス からたち	第1・3火曜	14:00～15:00
朝日ヶ丘つくし自治会館(上履き必要)	第1・3火曜	10:00～11:00
幕張グリーンハイツ	第1・3火曜	14:00～15:00
畑自治会	第2・4水曜	10:00～11:00
ちぐさの家	第1・3水曜	10:00～11:00
朝日ヶ丘公民館	第1・3水曜	14:30～15:30
鈴の庵(上履き必要)	第1・3金曜	10:00～11:00
鈴の庵 まくはり(上履き必要)	第2・4水曜	10:00～11:00
サロンこんにちわ	第4水曜	14:00～15:00
元山医院	第2・4水曜	14:30～15:30
千代の台自治会	第1・3水曜	14:00～15:00
幕張公民館	第2・4水曜	14:00～15:00
千種町自治会①	第1・3水曜	14:00～15:00
花見川保健福祉センター あゆみら	第1・3月曜 第2火曜	10:00～11:00
MOAJoyクラブ保健福祉センター	第3水曜(不定期)	13:00～14:00
花園公民館※下記期間会場変更 10月31日～2月27日休み:12月26日、1月2日 場所:千葉朝鮮初中級学校 1F幼児教室チャナ	毎週木曜	1部:10:00～11:00 2部:11:00～12:00
最成病院	第1・2・3木曜	10:00～11:00
こてはしマイタウン自治会館	毎週木曜	10:00～11:00
こてはし台公民館	毎週金曜	10:00～11:00
畑コミュニティーセンター	第2金曜	10:00～11:00
さつきが丘公民館	第2・4金曜	10:00～11:00
花見川フェニックス	毎週金曜	14:00～15:00
千種町自治会②(長寿会)(上履き必要)	第2日曜	13:00～14:00
エクセルシオール八千代台	第1・3金曜	13:00～14:00
武石町2丁目町内会館	第3金曜	13:00～14:00

※参加される場合は、事前にシニアリーダー事務局(☎043-300-3356)にお問い合わせ下さい。