

転倒 & 認知機能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ことがございます。

費用： 無料

会場	開催日	時間
緑ヶ丘公民館	毎週月曜	10:00～11:00
稲毛スカイマンション	毎週月曜	10:00～11:30
野村宮野木自治会館	第2月曜	13:00～15:00
グリーンプラザ園生	第4月曜	10:00～11:00
千草台団地集会所	第3火曜	14:00～15:00
草野公民館	毎週火曜	10:00～11:00
山王公民館	毎週火曜	14:00～15:00
コープ園生	第2火曜	14:00～15:00
稲毛台町自治会館(上履き必要)	第1水曜	10:30～11:30
宮野木町内会館	第3水曜	10:00～11:30
長沼京成集会所	第2・4火曜	14:00～15:00
千草台公民館	第2・4水曜	10:00～11:00
穴川集会所	第2・3・4水曜	14:00～15:00
黒砂公民館(上履き必要)	第1・3水曜	14:00～15:00
都賀公民館	第2・4水曜	14:00～15:00
京成サンコーポ	第1・3木曜	14:00～14:30
ファミリーハイツ	第1・3木曜	10:00～11:00
レーベンハイム西千葉ガーデンシティ	毎週木曜	10:00～11:30
小中台公民館	毎週金曜	14:00～15:00
稲丘町自治会館(上履き必要)	第1・3金曜	14:00～15:00
宮野木北集会所	第1・3金曜	14:00～15:30
稲毛公民館	第2・4金曜	14:00～15:00

会場	開催日	時間
あさま台自治会館	第2・4金曜	10:00～11:30
菱和会館	毎週木曜	10:00～11:00
宮園自治会館	第1・3月曜	14:00～15:30
高灯会	第3木曜	10:00～11:30
黒砂台診療所	第3火曜	14:30～15:30
プラウドタワーマンション	第4金曜	10:00～11:30
長沼コミュニティーセンター	第3月曜	11:00～12:00
健康会館	第1・3火曜	13:30～15:30
第二稲毛ハイツ	第2・4金曜	13:30～14:30
マチスポ稲毛	第2・4金曜	14:00～15:00
天台会館	第3金曜	10:00～11:00
第三稲毛ハイツ	第2・4土曜	10:00～12:00
あやめ台団地第4集会所	第2・4水曜	10:00～11:00
とどろき一倫荘	第3木曜	10:00～11:00
園生会館	第1・3木曜	13:30～15:30
園生 三和会	第2木曜	13:30～15:30
山王町西町内会館	第1・3金曜	14:00～15:00

※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。