

転倒 & 認知機能低下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

ー身体をしなやかにします。

### ②筋力トレーニング

ースクワット、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

ー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
誉田公民館（上履き必要）	毎週月曜	14:00～15:00
大椎台自治会館（上履き必要）	第1～3月曜	13:30～14:30
イオン鎌取	第1・2月曜	14:00～15:00
越智公民館	毎週火曜	14:00～15:00
緑保健福祉センター（上履き必要）	毎週水曜	10:00～11:00
ウェルエイジング ※おゆみ野公民館	第4水曜	13:30～15:30
土気公民館	第1・3・4木曜	10:00～11:30
椎名公民館（上履き必要）	毎週金曜	10:00～11:00
おゆみ野公民館	第1～4金曜	14:00～15:00
有吉小学校（上履き必要）	第1・3土曜	10:00～11:15
泉谷小学校（上履き必要）	第2・4土曜	10:00～11:00
みどりのかふえ ※ピーアーク隣食事処ときた内	毎週水曜	13:30～14:30
グリーンユウワ	第2・4木曜	10:00～11:00
学研ココファン	第1・3・4木曜	14:00～15:00
高津戸町内会館	毎週水曜	13:30～15:00
アビタシオン千葉	毎週水曜	10:00～11:00
古市場みどり自治会館（上履き必要）	第2・4水曜	10:00～11:00
虹の輪 パナソニックエイジフリー	奇数月第3木曜	13:30～14:30
ガーデンコート	第1・2・4水曜	14:00～15:30
ほんだくらぶ（上履き必要）	第1・3木曜	10:00～11:00
誉田2丁目第1自治会館	毎週水曜	10:00～11:00
誉田2丁目第2自治会館	第1・3・5火曜	10:00～11:00
楽隠居クラブ	第3火曜	10:00～11:00
万花台集会所	第2・4木曜	13:30～14:30

※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。