

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

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
幕張西公民館	毎週火曜	14:00～15:00
磯辺公民館	毎週月曜	14:00～15:00
稲浜公民館	第2・4・5火曜	10:00～11:00
高浜公民館(上履き必要)	第1・2・3・4木曜	14:00～15:00
コスタリゾン千壽苑(上履き必要)	第2・4月曜	10:00～11:00
イオンマリンピア店	第2火曜 (祝日の場合は別日に開催)	14:00～15:00
高洲第1団地第1集会所	月2回金曜	14:00～15:30
打瀬公民館(幕張ベイタウン地域連携センター) (上履き必要)	月3回水曜	14:00～15:00
磯辺地域ルーム	毎週木曜	14:30～15:30
イオンスタイル検見川浜	第1・3水曜	14:00～15:00
高洲第1団地第3集会所	第1・2・3・4火曜	14:00～15:00
高洲第2団地第1集会所	第2・4水曜	14:00～15:00
第二検見川ハウス	第2木曜	10:00～11:00
真砂4丁目集会所(ぐるり体操会)	毎週火曜	10:15～11:30
あんしんケアセンター磯辺	第2金曜	14:30～15:30
ご近所さんの会(旧:お抹茶カフェ)	第2水曜	10:00～11:30

※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。