

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
松ヶ丘公民館	毎週火曜	10:00～11:00
椿森公民館（上履き）	第1・3水曜	10:00～11:00
生浜公民館（上履き）	第2・4火曜	10:00～11:00
末広公民館	毎週木曜	14:00～15:00
新宿公民館	毎週金曜	10:00～11:00
宮崎公民館（上履き）	毎週金曜	15:15～16:30 15:00～16:15(冬季)
蘇我いきいきセンター	第1・3・4土曜	9:45～11:00
新千葉一倫荘(上履き)	第1・3日曜	10:00～11:10
はまの台自治会館(上履き)	第1・3火曜	10:00～11:30
ココファン蘇我(上履き)	毎週水曜	15:00～16:00
矢作町矢作台中央・自治会館(上履き)	第2・4木曜	10:00～11:00
仁戸名自治会館(上履き)	毎週水曜	10:00～11:00
恵光園シャイニー中央(上履き)	毎週金曜	10:00～11:00
都苑	第1・3水曜	13:30～15:00
あんしんケアセンター浜野	第2・4月曜	10:00～11:30
寒川二丁目自治会館※参加費100円(会場代)	第1・2・4木曜	10:30～11:30
南生実町公会堂(上履き)	第1・3月曜	10:00～11:30
ハーモニーそが	第1・3火曜	10:00～11:00
千葉みなとパークハウス	月2回 木曜	10:00～11:10
仁戸名遊園地第3公園	毎週木曜	10:00～11:00
さわやかゆう輝の里(上履き)	第1木曜	15:00～16:00
仁戸名親栄会子供広場(川戸町291)	第1・3火曜	14:30～15:30
矢作町桜山集会所(上履き)	第1・3水曜	14:00～15:00
大森町向台自治会館(上履き)	第2・4水曜	10:00～11:00
松波会館(上履き)	第2・4火曜	10:00～11:10
浜野会館(上履き) ※参加費100円(会場代)	第1・2・3水曜	10:00～11:00
アピタシオン京成千葉中央(上履き)	第1・3月曜	10:00～11:00

※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。