

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場合がございます。

費用： 無料

会場	開催日	時間
みつわ台公民館 (3-4-11集会所 上履き必要)	第1・3水曜 (公民館) 第2・4・5水曜 (集会所)	13:30～14:30
桜木公民館	第1・2・3金曜	14:00～15:00
若松公民館 (上履き必要)	第1・3火曜	10:00～11:00
千城台公民館	第2・4木曜	14:00～15:00
白井公民館	第1・2・3火曜	14:00～15:00
加曾利公民館(上履き必要)	毎週水曜	14:00～15:00
大宮公民館(畳上)	毎週火曜	14:00～15:00
大宮台自治会館	第1・2・3水曜	14:00～15:15
都賀の台自治会館	第1・3・5木曜	10:00～11:00
きたえる一む千葉みつわ台	第2・3日曜	10:00～11:00
若葉保健福祉センター	第4火曜	13:30～15:00
加曾利第一集会所	第1・3月曜	14:00～15:30

※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。