

転倒＆認知機能低下の予防を楽しみながら・・・

# シニアリーダー体操教室に参加してみませんか

## シニアリーダーとは？

千葉市シニアリーダー養成講座（全１２回）を修了し、シニアリーダー体操教室を開催・運営し、地域を元気にするボランティアです。

## シニアリーダー体操教室の開催風景



## ～シニアリーダー体操のメニュー～

- 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 :スクワットや腹筋・背筋などを行い、転倒しない身体づくりを目指します。
- ③ 脳トレーニング :足踏みをしながら課題を行うことで脳に刺激を与えます。失敗することもあり刺激になります。楽しみながら行いましょう！

## <注意事項>

- ・シニアリーダー体操教室は、基本的に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。
- ・参加、見学希望の方は、直接会場にお越しください。  
※急きょお休みする場合がありますので、ご承知おきください。
- ・会場等の詳細は、「千葉市の生活支援サイト」等をご確認ください。
- ・参加費は基本的に無料です（一部自己負担金が必要な会場有り）。
- ・飲み物とタオルをお持ちください。

花見川区 体操教室一覧（令和7年8月時点）

会場	開催日	時間	備考
検見川公民館	毎週火曜	10：00～11：00	
幕張本郷公民館	第1,2,3,4水曜	13：30～14：30	上履き（運動靴）必要
朝日ヶ丘公民館	第1,3水曜	14：30～15：30	上履き（運動靴）必要
花園公民館	毎週木曜 （2部制）	10：00～11：00	
		11：00～12：00	
幕張公民館	第2,4月曜	14：00～15：00	上履き（運動靴）必要
	第1,3火曜		
	第1,3金曜		
さつきが丘公民館	第2,4金曜	10：00～11：00	
長作公民館	第1,3月曜	10：00～11：00	上履き（運動靴）必要
花見川いきいきセンター	第1,3月曜	14：30～15：30	上履き（運動靴）必要
花園健康会館（あんしんケアセンター花園2階）	第1月曜 祝日の場合は休み	14：00～15：00	
幕張町あんず公園	第2,4土曜	10：00～11：00	
こてはしマイタウン自治会館	毎週木曜	10：00～11：00	上履き（運動靴）必要
虹の会（花見川保健福祉センター）	原則第2月曜 祝日の場合は第3月曜	10：00～11：30	
花見川保健福祉センター	第1,2,3,4火曜 （変更の場合あり）	10：30～11：30	
ひまわりルーム	第1～4木曜	14：00～15：00	
コープ花見川	第3金曜 （変更の場合あり）	10：30～11：30	
さつきが丘団地第1集会所	第2,4火曜	14：00～15：00	