

# 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？

- ・転倒・認知機能低下を防ぐために重要な運動要素を組み合わせた体操です。
- ・理学療法士が体操メニューの監修をしています。
- ・基本的には椅子に座って行う体操です（立って行うこともあります。）



## 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場合がございます。

**参加費**：無料（一部、保険料をご負担いただく会場があります。各区の予定表をご参照ください。）

※参加・見学希望の方は直接会場にお越しく下さい。

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。

シニアリーダー事務局（☎043-300-3356）