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。失敗することも良い刺激になります。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。

中央区　体操教室一覧（令和7年6月時点）

会場	開催日	時間	備考
生浜公民館	第2,4火曜	10：00～11：00	上履き（運動靴）必要
葛城公民館	第1,2,4木曜	14：00～15：00	
新宿公民館	毎週金曜	10：00～11：10	上履き（運動靴）必要
末広公民館	毎週木曜	14：00～15：00	
椿森公民館	第1,3水曜	10：00～11：10	
星久喜公民館	毎週月曜	13：15～14：30	
松ヶ丘公民館	毎週火曜	10：00～11：00	
宮崎公民館	毎週金曜 第2,4月	15：00～16：15 10：00～11：15	上履き（運動靴）必要
川戸公民館	第1,3水曜	10：00～11：00	
あんしんケアセンター浜野	第2,4月曜	10：00～11：30	
院祐会館	第2,4金曜	10：00～11：00	上履き（運動靴）必要 ※院内・祐光町在住の方のみ
大森町向台自治会館	第2,4水曜	10：00～11：00	上履き（運動靴）必要
かなめ一倫荘	第2,4土曜	10：00～11：00	
蘇我いきいきセンター	第1,3,4,5土曜	10：00～11：00	
千葉みなとパークハウス	第2,4木曜	10：00～11：10	上履き（運動靴）必要
椿森３丁目町内会館	第2,4金曜	10：00～11：10	※自治会の会員のみ
仁戸名自治会館	毎週水曜	10：00～11：00	
仁戸名遊園地第３公園	毎週木曜	10：00～11：00	
仁戸名親栄会子供広場	第1,3火曜	14：30～15：30	
浜野会館	第1,2,3水曜	10：00～11：00	※月額100円自己負担有（保険料） ※町内会の会員のみ
はまの台自治会館	第1,3火曜	10：00～11：00	上履き（運動靴）必要
松波会館	第2,4火曜	10：10～11：20	上履き（運動靴）必要 ※松波在住の方のみ
南生実町公会堂	第1,3月曜	10：00～11：00	
矢作町矢作台中央・自治会館	第2,4木曜	10：00～11：00	上履き（運動靴）必要
都町自治会館	第2,4金曜	14：00～15：00	上履き（運動靴）必要
仁戸名町団地集会所	第2,4水曜	14：00～15：00	上履き（運動靴）必要