

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。失敗することの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。

稲毛区 体操教室一覧（令和7年6月時点）

会場	開催日	時間	備考
山王公民館	毎週火曜	14：00～15：00	
草野公民館	第2～5火曜	9：30～11：00	
緑が丘公民館	毎週月曜	10：00～11：30	
小中台公民館	第1～4金曜	14：00～15：30	
轟公民館（轟体操サークル）	第1,3木曜	10：30～12：00	
都賀公民館	第2,4水曜	14：00～15：30	
稲毛公民館	第2,4金曜	14：00～15：00	上履き（運動靴）必要
千草台公民館	第2,4水曜	10：00～11：30	
黒砂公民館（楽楽スマイル教室）	第3水曜	10：00～11：00	
稲毛スカイマンション	第2,4月曜 ※祝日の場合は変更有	10：00～11：30	
第2 稲毛ハイツ	第2,4金曜	13：30～14：30	
第3 稲毛ハイツ	第2,4土曜	10：00～12：00	※自治会の会員が好ましい
ファミリーハイツ	第1,3木曜	10：00～11：00	※自治会の会員のみ
穴川集会所	第2～4水曜	14：00～15：30	上履き（運動靴）必要
レーベンハイム西千葉	第2～4木曜	10：00～11：30	
稲毛台自治会館	第1,3水曜	10：30～11：30	
グリーンプラザ園生	第4月曜	10：00～11：00	
天台会館	第3金曜	10：00～11：00	
園生三和会	第1,3木曜	13：30～15：00	
まちスポ稲毛	第2,4金曜	14：00～15：00	上履き（運動靴）必要
野村・宮野木自治会館	第2月曜	13：00～15：00	上履き（運動靴）必要 ※自治会の会員のみ

裏に続く

稲丘町自治会館	第1,3金曜	14：00～15：30	上履き（運動靴）必要 ※自治会の会員のみ
長沼京成集会所	第2,4火曜	14：00～15：00	上履き（運動靴）必要
千草台団地集会所	第1,3火曜	14：00～15：30	上履き（運動靴）必要
宮野木町内会会館	第3水曜	10：00～11：30	上履き（運動靴）必要 ※自治会の会員のみ
宮園自治会館	第1～3月曜	14：00～15：30	上履き（運動靴）必要 ※自治会の会員のみ
宮野木北集会所	第1,3金曜	14：00～15：30	
長沼コミュニティセンター	第1,3月曜	9：30～10：30	
山王町西町内会館	第1,3金曜	14：00～15：30	
小中台会館	第2,4水曜	14：00～15：30	
三晃会館	毎週金曜 ※参加は要相談	10：00～11：00	上履き（運動靴）必要
小中台中央会自治会館	第2,4火曜	10：00～11：30	上履き（運動靴）必要 ※自治会の会員のみ
京成宮野木団地自治会館	第1,3木曜	14：00～15：00	
小仲台第5自治会	第4金曜	10：00～11：15	上履き（運動靴）必要 ※自治会の会員のみ
サロン コスモス （宮野木第1自治会集会所）	第2,4木曜	14：00～15：30	
園生さくら会（園生会館）	第3火曜	10：00～11：30	上履き（運動靴）必要 ※自治会の会員のみ
イオン稲毛店	毎月最終火曜	10：00～11：00	