

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場合がございます。
- ・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。

### 緑区 体操教室一覧（令和7年6月時点）

会場	開催日	時間	備考
越智公民館	毎週火曜	14:00～15:00	
おゆみ野公民館	原則木曜 月4回	14:00～15:00	
土気公民館	第1,3,4木曜	10:00～11:30	
椎名公民館	第1,2,3金曜	10:00～11:00	
ウェルエイジング (おゆみ野公民館)	第4水曜 (要確認)	13:30～15:30	
大椎台自治会館	第1,2,3月曜	13:30～14:30	上履き(運動靴)必要
高津戸町内会館	毎週水曜	13:30～15:30	
土気いきいきセンター	第4水曜	11:00～11:30	
平山町内会館	第1,3金曜	10:00～11:00	上履き(運動靴)必要
さくら公園(JR誉田駅北口近く)	第2,4水曜	10:00～11:00	
みずきかつら街集会所	毎週水曜	10:00～12:00	上履き(運動靴)必要
みどりのカフェ (大多喜ガスショールーム)	第1,3水曜	13:30～14:30	
緑保健福祉センター	第1～4水曜	10:00～11:00	
万花台集会所	第2,4木曜	13:30～14:30	
おゆみ野南シニアサロン (マックスバリュおゆみ野内)	第2,4火曜	13:30～15:15	
あすみが丘プラザ	第2,4水曜	13:15～14:40	
火曜散歩会(泉谷公園内)	第1,3,4火曜	10:20～11:00	緑区役所前広場集合
鎌取コミュニティセンター	第1,3月曜	11:00～13:00	
あすみが丘南自治会館	第1,3火曜	13:30～14:30	