

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。

若葉区 体操教室一覧（令和7年6月時点）

| 会場                     | 開催日      | 時間                      | 備考                      |
|------------------------|----------|-------------------------|-------------------------|
| 桜木公民館                  | 第1,2,3金曜 | 14：00～15：30             |                         |
| みつわ台公民館                | 第1,3水曜   | 13：30～14：30             |                         |
| 千城台公民館                 | 第2,4木曜   | 14：00～16：00             |                         |
| 若松公民館                  | 第1,3火曜   | 10：00～11：00             | 上履き（運動靴）必要              |
| 白井公民館                  | 第1,3,4火曜 | 13：45～15：00             |                         |
| 若葉の杜自治会                | 第2,4木曜   | 10：00～11：00             |                         |
| 若葉保健福祉センター             | 第4火曜     | 13：30～15：00             |                         |
| 桜木親和会館                 | 第1,2,3金曜 | 10：00～11：45             |                         |
| 加曽利町第1集会所              | 第1,3月曜   | 14：00～15：30             |                         |
| わくわく体操<br>（若葉保健福祉センター） | 第1,3火曜   | (4月～9月)<br>10：00～11：30  | ※時期により、開催日等変更           |
|                        |          | (10月～3月)<br>13：30～15：00 |                         |
| 若葉いきいきプラザ              | 第2,4土曜   | 10：00～11：30             |                         |
| 大宮台自治会館                | 第1,3水曜   | 14：00～15：30             | 上履き（運動靴）必要              |
| 千城台東町自治会館              | 第1,4火曜   | 10：00～11：30             | ※自治会の会員のみ<br>上履き（運動靴）必要 |
| らくらく体操<br>(都賀いきいきセンター) | 第2,4月曜   | 10：00～11：30             |                         |
| 中広会館                   | 毎週月曜     | 10：00～11：30             | ※自治会の会員のみ               |
| 若葉いこいの里<br>※7月～開始      | 第1,3水曜   | 10：00～11：30             | 上履き（運動靴）、<br>外履きを入れる袋必要 |