転倒&認知機能の低下を防ぐ運動を楽しみながら!

シニアリーダー体操教室

～イオンマリンピア～

シニアリーダー体操とは？





① 骨盤体操
－カラダをしなやかにします。

② 筋力トレーニング
－スクワット、腹筋・背筋などで
転倒しないカラダ作りを目指します。

③ 脳トレーニング
－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？

千葉市が主催する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、地域の介護予防を推進するボランティアです。

対象

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。

参加費：**無料**
持ち物：運動できる服装・タオル・飲み物
備考：事前申し込み不要。直接会場にお越しください。
悪天候等で急きょ中止になる場合がございます。
体調のすぐれない方は参加をご遠慮いただくよう、
ご協力をお願いいたします。