

5月以降、緑区内12箇所で体操教室開催！

# シニアリーダー体操教室

～おゆみ野地区～

## ・イオンスタイル鎌取

(JR鎌取駅南口徒歩3分)

開催日：5/16, 6/6, 13

※各回 月曜日に開催

時間：14:00～15:00

場所：4階イベントスペース

対象：カラダを動かしたい方  
介護予防に興味のある方

お買い物ついでに  
体操しませんか？



※当教室はシニアリーダー体操普及のため、講師は事務局スタッフが務めております。

## ・おゆみ野公民館

6月以降開催予定



他地区の公民館開催予定は、  
市ホームページをご覧ください。

千葉市 シニアリーダー

検索



# 地域高齢者の介護予防&仲間作りの推進に！ ～シニアリーダーの活用～

## シニアリーダーとは？

千葉市介護予防事業のシニアリーダー講座を修了し、地域の介護予防を推進する無償のボランティアとして活動しています。

## シニアリーダーのできること！

- ① “シニアリーダー体操” の指導
- ② “熱中症・感染症予防” の講話

## シニアリーダー体操とは？



骨盤体操



スクワット

転倒予防・認知症予防に重要な運動要素を組み合わせた体操です。

### ①骨盤体操

ーカラダをしなやかにします。

### ②筋力トレーニング

ースクワット、腹筋・背筋運動により、転倒しないカラダ作りを目指します。

### ③脳トレーニング

ーステップを行いながら課題を行い、脳に刺激を与えます。

## シニアリーダー体操の特徴

誰でもできる

個人の能力に応じた、3段階のレベル別運動になっているため、座位保持ができれば体操実施可能です。

どこでもできる

特別な道具を使用しません(椅子のみ)場所を選ばず実施可能  
※畳上や立位での運動もごさいます

すぐできる

【基本的な体操教室のスケジュール】  
各運動のフォーム指導(30分)後に音楽に合わせて約15分体操し、終了  
※運動要素を分け、時間の長短は調整可



脳トレーニング

## シニアリーダーの活用例

### ① 体操教室の立ち上げに

会場(規模は問いません)を確保して頂ければ、教室立ち上げ、運営はシニアリーダー及び事務局でサポートさせていただきます。

### ② 既存団体における体操指導、講話

既存団体活動の一部の時間を使わせて頂き、体操指導または、熱中症・感染症予防についての講話が可能です。不定期での開催につきましてはご相談ください。

## 体操教室を開催するには？

まずはシニアリーダー事務局にご連絡ください

開催場所、曜日、時間、参加人数、団体概要など伺います



シニアリーダーの派遣調整



**体操教室開催(無料)**

※当初は事務局で活動フォローアップ

### 【お問い合わせ】

シニアリーダー事務局 043(300)3356  
担当：川村(かわむら)、安彦(あびこ)