

# 転倒&認知症 予防を楽しみながら！

# シニアリーダー体操

## シニアリーダー体操とは？

高齢者の転倒要因である  
「二重課題処理能力（注意力・判断力）」  
「筋力&バランス能力」「体のしなやかさ」  
の低下を改善する体操と

**脳トレーニング**を組み合わせた  
転倒&認知症予防を目的とした体操です。  
音楽に合わせてリズムカルに行います。  
※お体の状態に合わせた運動実施が可能です。



## シニアリーダーとは？

平成27年度の千葉市介護予防事業のシニアリーダー養成講座を修了し、転倒&認知症予防を目的とした“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。  
第1・2期生が約180名（市内全区）誕生しました。無償のボランティアとして活動します。

## 対象

からだを動かしたい方、介護予防に興味がある方

開催日：平成28年 月 日 ( )  
月 日 ( )  
月 日 ( )

場所：〇〇公民館(ホール)

時間：60分程度  
(〇〇:00～△△:00)

参加費：無料

※事前申し込みはございませんので、公共交通機関を利用し、直接会場にお越し下さい。

※運動のできる服装・内履き・飲み物を持参して下さい。



【お問い合わせ】

シニアリーダー 〇〇〇〇 043 (△△△) ××××