

10月は介護予防月間です

# 『町トレ』 無料体験会 10月実施

『町トレ（町田を元気にするトレーニング）』は、お住いの地域で定期的・継続的に介護予防に取り組むための町田市オリジナルのトレーニングです。体力に自信のある方から少し自信がない方まで、どなたでも行えます。

約30分のトレーニングは、「ストレッチ」と「筋力トレーニング」を合わせたものとなっています。

ゆっくり動くスロートレーニングを採用し、足腰を中心に鍛えていきます。転倒の防止や家事・外出時の負担の軽減など、日常生活の不安を解消して活発な生活を目指せます。

『町トレ』に興味をお持ちの方は高齢者支援センターへご相談ください  
また、体験会実施会場は裏面をご覧ください

**町田第3高齢者支援センター：TEL 042-727-2776**

主催：町トレ元気プロジェクト / 後援：町田第3高齢者支援センター

# 町田を元気にするトレーニング(町トレ) 体験会 実施会場 リスト

\*参加希望の方は直接会場にお越しください(開始時間10分前までをお願いいたします)  
\*体験会の参加は無料です(特別に費用が掛かる場合、別途費用分お願い致します)  
\*お問い合わせ先 ☎ 042-710-3378(町田第3高齢者支援センター)

曜日	時間	町トレ名	会場	住所
日曜日	10:00-11:00	玉川町トレ友の会 午前部	さくらんぼホール	玉川学園3-35-45
	13:00-14:00	玉川町トレ友の会 午後1部		
	14:10-15:10	玉川町トレ友の会 午後2部		
月曜日	9:00-10:00	町トレ セブン	玉川学園コミュニティセンター	玉川学園2-19-12
	10:00-11:00	南大谷町トレ はなみずきの会	南大谷 さくら会館	南大谷4-42-2
	10:30-11:30	町トレ レマーニ	1丁目 加々美さんち	玉川学園1-20-13
火曜日	10:00-10:50	町トレ フレッシュ	玉川学園コミュニティセンター	玉川学園2-19-12
	11:00-11:50	町トレ フレッシュ チェリー		
	10:00-12:00	町トレ 梅香庵 (2部制)	玉川学園 梅香庵	玉川学園5-3-34 (伊藤様方)
水曜日	10:00-11:00	玉川 町トレ友の会 水曜日	さくらんぼホール	玉川学園3-35-45
	11:10-12:10	玉川 町トレ友の会 太極拳		
	10:00-12:00	町トレ こすもす (2部制)	玉川学園こすもす会館	東玉川学園4-3417-17
木曜日	10:00-11:00	町トレ さつき会	第一住宅自治会館	玉川学園3-2-8
	10:00-11:00	南大谷町トレ 笑顔の会	南大谷さくら会館	南大谷4-42-2
金曜日	10:00-11:00	南大谷町トレ 都営南大谷	南大谷都営 4号棟	南大谷2-29-4
	13:00-14:00	玉川町トレ 友の会 金曜日	さくらんぼホール	玉川学園3-35-45
	14:10-15:10	玉川町トレ 友の会 金曜日2		
	13:50-14:50	玉川町トレ 友の会 グランダ	グランダ玉川学園	南大谷4-24-34
	14:00-15:00	興人 町トレ	興人自治会集会所	玉川学園4-15
土曜日	10:00-11:00	町トレユニヴェル(居住者限定)	ユニヴェルシオール	南大谷5-16-1