



町トレ学園祭2025

10月18日(土)

午前部 9時30分～11時30分 午後部 13時30分～15時30分

会場 町田市民フォーラム

申し込みは町田市イベントダイヤルへ

申し込み期間9月5日(金)～10月8日(水)

定員各部50人(先着順)

町田市イベントダイヤル (042-724-5656)

またはイベシスで (イベントコード: 午前の部250905D-A

/午後の部250905D-B)

詳細は町トレ学園祭事務局 (080)-5068-4776

参加費は無料

主催 町トレ」元気プロジェクト 協力町田市高齢者支援課



町トレ

無料体験会

10月実施

10月は介護予防月間です

「町トレ」に興味のある方は高齢者支援センターにご相談ください
また体験会実施開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 042-710-3378

2025. 9. 30

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分前までにお願いいたします)
*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



町トレ



町田を元気にするトレーニング

からだも・こころも・地域も 元気な町田を目指して！

町トレ（町田を元気にするトレーニング）とは？

お住いの地域で定期的、継続的に取り組むことができる町田市オリジナルの体操です。高齢者の方を中心に、体力に自信がある方から少し自信のない方まで、どなたでも行うことができます。参加者が自主的に集まり、協力して活動を行っています。

週に1回以上、地域の仲間と集まって行うことで、心身機能の維持、改善や、いきいきと安心して暮らせる町づくりを図り、「からだも こころも 地域も」元気な町田を目指します。

町トレの構成

6種類からなり、上半身から下半身までくまなく動かす「動的ストレッチ」でからだにやる気のスイッチを入れ、運動効果を引き出します。

ストレッチ
(ウォーミングアップ)



8種類からなり、ゆっくりと動くスロートレーニングで足腰を鍛えてきます！体力の低い方もできる椅子に座って行う方法もあります。

筋トレ



5種類からなり、筋トレで使った筋肉を「静的ストレッチ」でゆっくりほぐし、リラクゼーション効果を狙います。

ストレッチ
(クールダウン)



町トレの情報は、町田市のホームページにも掲載しています！

[トップページ](#)＞[医療・福祉](#)＞[高齢者のための福祉](#)＞[市民の方へ](#)＞[健康づくり・介護予防](#)＞[町トレ](#)

3つの**元気**を揃えて健康を目指す

★からだの**元気**

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。

★こころの**元気**

定期的に外出し、人とコミュニケーションを取ることで、前向きな気持ちを保てます。

★地域の**元気**

ご近所で集まることで絆が生まれ、お互いに気に掛ける関係が築かれていきます。

町田市では、皆さんがグループで自主的に町トレを続けていくための支援を行っています。

【支援内容】

- ◆「町トレについて知りたい！」という住民団体に向け、町トレの概要等を説明するプレゼンテーションの実施
- ◆グループの立ち上げを後押しするための「スタート応援講座（3回）」を実施
- ◆町トレお手本動画のDVD（又は音声CD）をグループに1枚進呈。また、グループの参加者全員に町トレのテキストを配付。
- ◆活動を継続しているグループへリハビリテーションの専門職が訪問し、実技指導などを実施。（時期、回数に制限があります。）

新しく町トレのグループを作りたい方、既に活動しているグループに参加したい方は、お近くの高齢者支援センターにお問合せください。（別紙参照）

町トレのルール

1. 週に1回以上、グループで集まって行いましょう！
2. 新しい参加者を受け入れましょう！
3. 会場や椅子など、備品はグループで準備しましょう！

