



町トシ (みんなで体操) に参加しませんか?



**参加者
募集中**

平成29年 6月 7日

中町三丁目町内会 会長 鈴木 則夫

あづま会 会長 野澤 滋享

平素は町内会、あづま会にご協力を頂き御礼申し上げます。

町トレとは「町田を元気にするトレーニング」の略称です。町田市で制作した地域の皆さんの体力向上のための、筋肉トレーニング体操のプログラムです。体力や歩行に自信のない方も、毎週30分ほどの体操を続けることで、歩行のバランスや足の運びが良くなり、元気がでて顔色も良くなります。

町トレは毎週一回を続けることが大切です。町内会、あづま会では高齢者支援センターのサポートを頂き、町トレを実施致します。

この町トレを通じて、元気で活動的な毎日を過ごしましょう。

まずは試しにでも **参加** してみましょう。一度やってみればわかりますよ。



町トシを始めます



1:開催日時 毎週火曜日 午前10時～
6月20日(火)より始めます。

2:場所 中町三丁目 集会所

3:対象者 町内会、あづま会の皆様 (20名程度)

4:内容 ビデオを見ながらのゆっくりとした体操です。
当初は慣れるまで支援センターの指導を受けます。

*最初に体力測定をします。途中でも体力評価して効果の確認ができます。

5:持ち物 室内用履物(運動靴)飲み物、タオルなど

6:服装 体操できる動きやすい服装でお越してください。

7:申し込み 下記の担当者(町内会長、あづま会会長)に直接申し込下さい。当日直接、会場にいらしてもかまいません。

*当日、不測の事態の際の連絡先を受付で記入ください。

申し込み先、問合せ先

鈴木会長 TEL/FAX 724-5270 E-Mail noripapasan555@yahoo.co.jp

野澤会長 TEL/FAX 725-9822 E-Mail shigekyo@nifty.com

HPはスマホでもご覧いただけます。 <http://nakamachi3.org/> 中町三丁目町内会

検索

