

真光寺三丁目  
でも

# 町トシ 始めます！



「町トシ\*」とは・・・町田市が独自に作成した高齢者のための筋力トレーニングです。週 1～2 回実施することで効果が得られます。

\*町トシ：「町田を元気にするトレーニング」の略

**どんな人ができる？** お元気な方から、体力に自信の無い方まで一緒に行っていただきます。体調に合わせて行ってください。



週に 1 回、仲間と楽しく行えます。

からだ・こころ、そして町田全体を元気にしましょう！

お住まいの地域の実施場所：真光寺三丁目会館

実施日時：毎週日曜日 **14時** から(町トシ自体は、約 30 分です)

初回は **7月9日(日)** です。

初回は体力測定会があります。

## 町トシ スタート応援講座

(全3回シリーズ)

町トシ開始に先立ち、理学療法士の先生による講座を開催します。

6/18(日) 10時～12時

6/25(日) 10時～12時

7/2(日) 10時～12時

場所：真光寺三丁目会館

講師：理学療法士 島先生

(ツクイ・サンシャイン町田西館)