

出し、始めます!



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

*町トレ:「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ご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。



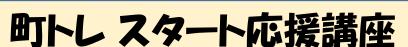
週に 1 回、仲間と楽しく行えます。 からだ・こころ、そして町田全体を元気にしましょう!

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(町トレ自体は、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。



(全3回シリーズ)

町トレ開始に先立ち、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)