

真光寺三丁目  
でも

# 町トレ やってます！



「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！

場所：真光寺三丁目会館、参加費：**無料**

日時：毎週 **日曜日 14時受付**

(町トレ自体は、約 30 分です)

はいきていきましょう！！

## 第二回体力測定会のお知らせ

日時：10月22日(日) 14時頃～

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)

※測定結果を踏まえてアドバイスを頂きます。

『**町トレ 読本**』をお持ちの方は  
ご持参ください。