

～お気軽にご参加ください～

# 近所de元気アップ トレーニング



近所de元気アップトレーニング  
～「近トレ」とは？なぜ必要なの？～

坂や階段が多い多摩市で「いつまでも元気に住み慣れた地域で暮らしていくため」には筋力や体力を維持していくことがとても大切です。

「近トレ」で行う体操は、多摩市の養成講座を受けた介護予防リーダーとリハビリ専門職などが多摩市用にまとめた体操です。また、「近トレ」は、体操に皆さまのやりたい活動（脳トレやお食事会、茶話会など）をプラスアルファしながら楽しく継続できるものです。皆さまの「楽しい」で介護予防しましょう。

3～6ヶ月続けることで効果を実感できます。

近所の方と一緒に体操することで、仲間を増やし元気になりましょう！



参加希望の方はお電話にてお問い合わせください。

多摩市社会福祉協議会 まちづくり推進担当

(多摩市第2層生活支援コーディネーター受託)

TEL 042-373-5616

多摩市健康福祉部高齢支援課 介護予防推進係

TEL 042-338-6924

# 近トレ団体一覧

<b>1・2・3・4 いきいき体操</b> 桜ヶ丘一ノ宮自治会集会所（一ノ宮4-37-5）	<b>3丁目かわせみ会</b> 関戸3丁目クラブ（関戸3-10-11）
<b>サロンまちの縁側</b> 関戸河原クラブ（関戸2-3-8）	<b>健康を考える会</b> 関一つむぎ館（関戸4-19-5）
<b>連光寺東部健幸サロンわわわ(我和輪)</b> 連光寺東部集会所（連光寺6-21-4）	<b>京王一の宮サロン</b> 京王一の宮自治会集会所（連光寺4-1）
<b>聖ヶ丘灯火サロン</b> 聖ヶ丘4丁目集会所（聖ヶ丘4-12-6）	<b>金聖会</b> 聖ヶ丘2丁目自治会集会所（聖ヶ丘2-47-15）
<b>近トレ丘の上</b> 関戸南田倶楽部（聖ヶ丘1-27-27）	<b>ふらっと東寺方</b> 東寺方住宅コミュニティサロン（東寺方626-2）
<b>いなりづかサロン</b> 和田稲荷塚集会所（百草1139-2）	<b>サロンかいどりやま</b> グリーンヒル貝取1-40団地集会所（貝取1-40-3）
<b>なごやか健幸体操の会</b> グリーンメゾン諏訪集会所（諏訪3-2-2）	<b>いきいきサロン夢の会</b> 多摩市市民活動・交流センター（貝取1-26-1）
<b>はなみずき近トレクラブ</b> 諏訪福祉館（諏訪5-4）	<b>アイ♪ビ</b> 諏訪福祉館（諏訪5-4）
<b>瓜生元気アップトレーニング</b> 瓜生集会所（永山6-6-30）	<b>3の2近トレサロン</b> 永山3-2集会所（永山3-2-4）
<b>永山ハイツ体操サロン</b> 永山ハイツ集会所（永山2-1-6）	<b>ラウンジ永山（休止中）</b> 永山4丁目 会場はお問合せください
<b>永山3丁目近トレクラブ</b> 西永山福祉施設多目的室（永山3-12-1）	<b>すいすいサロン</b> 永山東集会所（永山4-2-6）
<b>サロン5-21</b> タウンハウス永山-5集会所（永山5-21-35）	<b>茶ロンつむぎ</b> エステート貝取-2集会所（貝取2-6-15）
<b>コスモ近トレ</b> コスモフォーラムコミュニティ棟内（豊ヶ丘3-5）	<b>櫛の会</b> メゾン豊ヶ丘-2集会所（豊ヶ丘2-15）
<b>南野カフェ</b> パルシシステム東京多摩センター交流ルーム（南野1-2-5）	<b>コミュニティサロンあいあい</b> 落合3-5集会所（落合3-5）
<b>オーベル近トレクラブ</b> オーベルグランディオ多摩中央公園1階（落合2-32）	<b>みんなで元気はつらつ会</b> タウンハウス落合5集会所（落合5-3）
<b>OGB会（落合活き生きさろん）</b> 落合3-1団地管理組合集会所（落合3-1）	<b>ながら運動の会</b> 多摩市立東落合小学校多目的ルーム（落合3-24）
<b>鶴5東町会親睦会</b> 鶴牧5丁目集会所（鶴牧5-18-8）	<b>ブリリア健康体操クラブ</b> ブリリア多摩センターエクササイズスタジオ（鶴牧3-2）
<b>アルテ体操の会</b> アルテヴィータコミュニティリビング（鶴牧1-17）	<b>中沢近トレの会</b> エステート中沢集会所（中沢2-11）
<b>近トレゆいま〜る</b> ゆいま〜る中沢内（中沢2-5-3）	<b>中沢一丁目団地スマートエクササイズクラブ</b> 中沢一丁目団地集会所（中沢1-13）

※参加希望の方は表面記載の問い合わせ先までご連絡ください。

令和5年5月現在