

～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

サロンまちの縁側 関戸河原クラブ（関戸2-3-8）	3丁目かわせみ会 関戸3丁目クラブ（関戸3-10-11）
1・2・3・4 いきいき体操 桜ヶ丘一ノ宮自治会集会所（一ノ宮4-37-5）	連光寺東部健幸サロンわわわ（我和輪） 連光寺東部集会所（連光寺6-21-4）
結からきだの会 唐木田自治会館（唐木田1-13-2）	近トレ丘の上 関戸南田倶楽部（聖ヶ丘1-27）
聖ヶ丘灯火サロン 聖ヶ丘4丁目集会所（聖ヶ丘4-12-6）	金聖会 聖ヶ丘2丁目自治会集会所（聖ヶ丘2-47-15）
京王一の宮サロン 京王一の宮自治会集会所（連光寺4-1）	ふらっと東寺方 東寺方住宅コミュニティサロン（東寺方626-2）
サロンかいどりやま グリーンヒル貝取1-40団地集会所（貝取1-40-3）	中沢1丁目団地スマートエクササイズクラブ 中沢一丁目団地集会所（中沢1-12-2-1）
なごやか健幸体操の会 グリーンメゾン諏訪集会所（諏訪3-2-2）	はなみずき近トレクラブ 諏訪地区市民ホール（諏訪5-4）
瓜生元気アップトレーニング 瓜生集会所（永山6-6-30）	3の2近トレサロン 永山3-2集会所（永山3-2-9）
すいすいサロン 永山東集会所（永山4-2-6）	TPH近トレ会 ザ・パークハウス多摩センター（落合1-36）
永山3丁目近トレクラブ 西永山福祉施設多目的室（永山3-12）	サロン5-21 タウンハウス永山-5集会所（永山5-21-35）
南野カフェ パルシステム東京多摩センター交流ルーム（南野1-2-5）	いきいきサロン夢の会 多摩市市民活動・交流センター（貝取1-26-1）
落合3-5自治会コミュニティサロンあいあい 落合3-5集会所（落合3-5）	櫟の会 メゾン豊ヶ丘-2集会所（豊ヶ丘2-15）
鶴5東町会親睦会 鶴牧5丁目集会所（鶴牧5-18-8）	コスモ近トレ コスモフォーラムコミュニティ棟内（豊ヶ丘3-5）
アルテ体操の会 アルテヴィータコミュニティリビング（鶴牧1-17）	みんなで元気はつらつ会 タウンハウス落合5集会所（落合5-3）
OGB会（落合活き生きさろん） 落合3-1団地管理組合集会所（落合3-1）	オーベル近トレクラブ オーベルグランディオ多摩中央公園1階（落合2-32）
ながら運動の会 多摩市立東落合小学校多目的ルーム（落合3-24）	中沢近トレの会 エステート中沢集会所（中沢2-11）
アイ♪ビ 諏訪地区市民ホール（諏訪5-4）	ブリリア健康体操クラブ ブリリア多摩センターエクササイズスタジオ（鶴牧3-2）
いなりづかサロン 和田稲荷塚集会所（百草1139-2）	エステート永山3近トレ教室 エステート永山3集会所（永山3-4）
近トレゆいま〜る ゆいま〜る中沢内3階たまの道（中沢2-5-3）	おちよん 落合4-4集会所（落合4-4）

※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6年11月現在