

ご参加お待ちしております

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、仲間を増やして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

近トレ教室一覧

<p>サロンまちの縁側 関戸河原クラブ(関戸2-3-8)</p>	<p>3丁目かわせみ会 関戸3丁目クラブ(関戸3-10-11)</p>
<p>1・2・3・4 いきいき体操 桜ヶ丘一ノ宮自治会集会所</p>	<p>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)</p>
<p>連光寺志学サロン 連光寺志学サロン(連光寺2-28-25)</p>	<p>近トレ丘の上 関戸南田倶楽部(聖ヶ丘1-27-27)</p>
<p>聖ヶ丘灯火サロン 聖ヶ丘4丁目集会所(聖ヶ丘4-12-6)</p>	<p>金聖会 聖ヶ丘2丁目自治会集会所(聖ヶ丘2-47-15)</p>
<p>京王一の宮サロン 京王一の宮自治会集会所(連光寺4-1)</p>	<p>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)</p>
<p>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)</p>	<p>いきいき元気アップ教室(休止中) 和田集会所(和田3-4-6)</p>
<p>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)</p>	<p>はなみずき近トレクラブ 諏訪福祉館(諏訪5-4)</p>
<p>瓜生元気アップトレーニング 瓜生集会所(永山6-6-30)</p>	<p>3の2近トレサロン 永山3-2集会所(永山3-2-4)</p>
<p>すいすいサロン 永山東集会所(永山4-2-6)</p>	<p>ラウンジ永山(休止中) 永山4丁目 会場はお問合せください</p>
<p>永山ハイツ体操サロン 永山ハイツ集会所(永山2-1-6)</p>	<p>サロン5-21 タウンハウス永山-5集会所(永山5-21-35)</p>
<p>永山3丁目近トレクラブ 西永山福祉施設多目的室(永山3-12-1)</p>	<p>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)</p>
<p>茶ロンつむぎ エステート貝取-2集会所(貝取2-6-15)</p>	<p>GM2シニア会 グリーンメゾン貝取-2集会所(貝取2-2-21)</p>
<p>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)</p>	<p>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)</p>
<p>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)</p>	<p>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)</p>
<p>鶴5東町会親睦会 鶴牧5丁目集会所(鶴牧5-18-8)</p>	<p>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)</p>
<p>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)</p>	<p>中沢近トレの会 エステート中沢集会所(中沢2-11)</p>
<p>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)</p>	<p>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)</p>
<p>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)</p>	<p>中沢一丁目団地スマートエクササイズクラブ 中沢一丁目12-1-2 3F集会所(中沢1-12)</p>