



町トレ



町田を元気にするトレーニング

からだも・こころも・地域も 元気な町田を目指して！

町トレ（町田を元気にするトレーニング）とは？

お住いの地域で定期的、継続的に取り組むことができる町田市オリジナルの体操です。高齢者の方を中心に、体力に自信がある方から少し自信のない方まで、どなたでも行うことができます。参加者が自主的に集まり、協力して活動を行っています。

週に1回以上、地域の仲間と集まって行うことで、心身機能の維持、改善や、いきいきと安心して暮らせる町づくりを図り、「からだも こころも 地域も」元気な町田を目指します。

町トレの構成

6種類からなり、上半身から下半身までくまなく動かす「動的ストレッチ」でからだにやる気のスイッチを入れ、運動効果を引き出します。

ストレッチ
(ウォーミングアップ)



8種類からなり、ゆっくりと動くスロートレーニングで足腰を鍛えてきます！体力の低い方もできる椅子に座って行う方法もあります。

筋トレ



5種類からなり、筋トレで使った筋肉を「静的ストレッチ」でゆっくりほぐし、リラクゼーション効果を狙います。

ストレッチ
(クールダウン)



町トレの情報は、町田市のホームページにも掲載しています！

[トップページ](#) > [医療・福祉](#) > [高齢者のための福祉](#) > [市民の方へ](#) > [健康づくり・介護予防](#) > [町トレ](#)

3つの元気を揃えて健康を目指す

★からだの元気

ゆっくり動くスロートレーニングを採用し、足腰を中心に鍛えていきます。転倒の防止や家事・外出時の負担の軽減など、日常生活の不安を解消して活発な生活を目指せます。

★こころの元気

定期的に外出し、人とコミュニケーションを取ることで、前向きな気持ちを保てます。

★地域の元気

ご近所で集まることで絆が生まれ、お互いに気に掛ける関係が築かれていきます。

町田市では、皆さんがグループで自主的に町トレを続けていくための支援を行っています。

【支援内容】

- ◆「町トレについて知りたい！」という住民団体に向け、町トレの概要等を説明するプレゼンテーションの実施
- ◆グループの立ち上げを後押しするための「スタート応援講座（3回）」を実施
- ◆町トレお手本動画のDVD（又は音声CD）をグループに1枚進呈。また、グループの参加者全員に町トレのテキストを配付。
- ◆活動を継続しているグループへリハビリテーションの専門職が訪問し、実技指導などを実施。（時期、回数に制限があります。）

新しく町トレのグループを作りたい方、既に活動しているグループに参加したい方は、お近くの高齢者支援センターにお問い合わせください。

町トレのルール

1. 週に1回以上、グループで集まって行いましょう！
2. 新しい参加者を受け入れましょう！
3. 会場や椅子など、備品はグループで準備しましょう！

