

町1支援センターだより【回覧】

2022 秋号

町田市町田第1高齢者支援センター

住所：町田市森野4-8-39

電話：042-728-9215



コロナ禍で外出の機会が減って、
身体機能や気持ちが落ちていませんか？
からだを心を整えるために、町田市
オリジナルの体操をご紹介します！



町トレ(町田を元気にするトレーニング)



町トレの構成

1.ストレッチ

(ウォーミングアップ)

上半身から下半身までま
なく動かす「動的ストレッチ」
で体にやる気スイッチ
を入れ、運動効果を
引き出します。



2.筋トレ

(筋力トレーニング)

ゆっくり動くスロートレーニン
グにより足腰を鍛えます！
体力に自信のない方
も大丈夫。椅子に
座って行う方法も
あります。



3.ストレッチ

(クールダウン)

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。



町トレグループ一覧



※活動休止中のグループは
掲載してません。

週に1回地域の仲間と集まって30分の体操(町トレ)を行う自主グループとして活動しています。

サルビア

木曜 13時から
せりがや会館あんしん
相談室
(原町田4-24-6)

なの花

水曜 13時30分から
せりがや会館あんしん
相談室
(原町田4-24-6)

はなきん

金曜 ①9時②10時
せりがや会館あんしん
相談室
(原町田4-24-6)

森野1丁目

水曜 10時から
森野団地自治会集会室
(森野1-4 7号棟)

森野中央

第1～4金曜
①10時 ②11時
森野中央委町内会館
(森野2-21-32)

みのり会

日曜 10時から
みのり会ミーティン
グルーム
(森野4-5-17)

ことぶき会

金曜 ①10時②11時
木曾森野第2アパ
ート
集会所
(森野4-6-37)

八角会

木曜 10時から
森野6丁目アパ
ート
シルバーピア団らん室
(森野6-62)

旭会ルピナス

第1～4金曜 10時から
旭町地区会館
(旭町1-11-6)

センテナル町田

土曜 ①10時②11時
センテナル町田
(旭町1-23-2)

グランリビオ

土曜 9時30分から
グランリビオ1階ラウン
ジ
(旭町3-25-3)

PPK

木曜 10時から
木曾森野団地
B棟集会室
(木曾東1-2)

ガンバル会

第1～4金曜10時から
木曾森野団地B棟
集会室
(木曾東1-2)

ピュア森野

水曜 13時30分から
シルバーピア森野
団らん室
(森野5-26-12)

コスモス会

木曜 9時から
トレセホール町田
(中町2-20-3)

スマイル森野

第1～4水曜 10時から
森野5丁目第3アパ
ート
1号棟集会室
(森野5-28-1)

お問い合わせ、参加希望の方は、町田第1高齢者支援センターまでお電話下さい！

最近
話題の

オーラルフレイルを予防するには？

介護予防月間地域型イベント

オーラルフレイル（お口の衰え）は全身の衰えに先行して起こります。
ノドの機能が低下すると、誤嚥して肺炎にかかりやすくなります。
歯医者さんから、ノドの機能低下に早く気づくにはどうすればよいか、
ノドの機能を高めるために、楽しく続けられる趣味を通して、ノドの筋トレ方法を学びましょう！



10月13日(木) 14:00 ~ 15:30

木曾森野コミュニティセンター第1会議室(木曾東1-2)

講師：川越歯科医院 院長 川越信行先生
(東京都町田市山崎町1922-1)

対象：概ね65歳以上の方

定員：10名(先着順)

費用：無料

持ち物：マスク、飲み物、介護予防手帳

申込：2022年9月1日から受付開始

申込先：町田第1高齢者支援センター

TEL 042-728-9215

(8:30~17:00 日・祝休み)

お持ちの方のみ



※新型コロナウイルス感染症の状況により中止となることがあります。

スマートフォンを持っていて、オンラインでの交流に興味がある。
友人や趣味の仲間とビデオ通話したいけど、やりかたがわからない。
そんなあなたに、オンライン相談拠点で専門の講師が丁寧にお教えます。



講師：ネットforシニア 代表 清水静香様

会場：せりがや会館1階 原町田あんしん相談室
(原町田4-24-6)

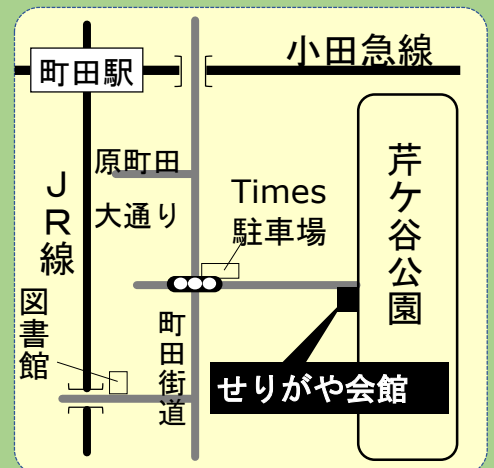
- 日程：①10月3日(月)
②11月2日(水)
③12月7日(水)
④1月18日(水)
⑤2月1日(水)
⑥3月1日(水)

無料

全日13時から17時まで開所
しています。
ご都合の良い時間にお越しだ
さい。
基本的に予約は不要ですが、
事前に参加のお電話を頂けれ
ると助かります。

持ち物：スマートフォン、マスク、飲み物、介護予防手帳

お持ちの方のみ



町ネットサポーター養成講座を受講された方も、はじめて参加の方も大歓迎！
上記の日程ならば何度きていただいてもかまいません。お気軽にお越しください！



※新型コロナウイルス感染症の状況により中止となることがあります。

ご連絡・お問合せは・・・(日・祝日を除く8:30~17:00)

町田第1高齢者支援センター

TEL:042-728-9215

原町田あんしん相談室

TEL:042-722-8500