

町1支援センターだより

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。参加者が**週1回自主的に集まり**、協力して活動を続けています。

2024年春号

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

町トレ(町田を元気にするトレーニング)



コロナ禍の影響で体力や気持ちが落ちていませんか？
この度、**中町地区**で新たな町トレ自主グループを立ち上げます。
町トレに参加して体も心も地域も元気になりましょう！



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くまなく動かす「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。



プレゼンテーション「町トレってどんなトレーニング？」

2024年5月10日(金) 10:00~11:00

まずは体験！

町トレを体験して、続けたい方は下記の**スタート応援講座(全3回)**に参加しよう！



ウィレッジ訪問看護リハビリステーションの理学療法士 亀川大輔先生が丁寧にお教えします！

毎回内容が異なります

第1回目：5月17日(金) 10:00~12:00

第2回目：5月24日(金) 10:00~12:00

第3回目：5月31日(金) 10:00~12:00

第2回目は体力測定があります

参加費無料

会場

トヨタモビリティ東京 町田中町店 (中町2-14-15)

申込

町田第1高齢者支援センターにお電話下さい (5/2 17時〆切)

TEL : 042-728-9215 (受付時間 8:30~17:00 日・祝休み)

持ち物

運動靴、マスク、タオル、飲み物、介護予防手帳 (お持ちの方のみ)

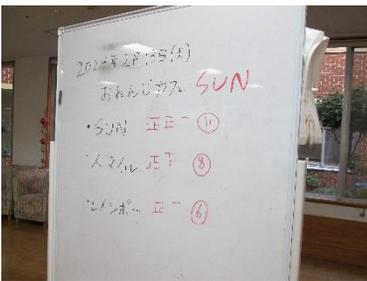
おれんじカフェのご紹介

おれんじカフェとは...

認知症の方やそのご家族、地域の方々など、どなたでも気軽にお立ち寄りいただけるカフェです。

特別養護老人ホーム1階コモンズ広場にて、2ヶ所目のおれんじカフェがスタート。初回はみんなでカフェの名前決めを行い、

「おれんじカフェSUN」に決まりました！



毎月第2月曜日
14時～開催して
います。
ぜひお気軽にお
立ちよりください。

介護のお悩みご相談下さい

臨床心理士（こころの専門家）等による介護者等相談を実施しています。認知症高齢者の方を在宅介護をしている家族介護者については認知症に対する病気の理解と本人への接し方および介護に対する心身のストレス軽減方法等について相談できます。また、認知症高齢者ご自身については認知症に対しての不安や悩み等を相談できます。

日時 毎月第2土曜日10時～
場所 町田第1高齢者支援センター
(町田市森野4-8-39)



※予約制です。お申し込みの際は下記までご連絡下さい。

町田第1高齢者支援センター TEL 042-728-9215