

忠生第1 だより 高齢者支援センター 忠生あんしん相談室

2025年 夏号

町田市忠生第1高齢者支援センター
町田市下小山田町3580
ふれあい桜館1階
TEL 042-797-8032
FAX 042-797-8830

「町トレ」に参加しませんか！



町トレは町田市オリジナルのトレーニングで、グループで行う体操です。

- ①.ストレッチ（ウォーミングアップ）
- ②.筋力トレーニング（筋トレ）
- ③.整理体操（クールダウン）



町田を元気にするトレーニング



現在活動している町トレグループ

グループ名	活動場所
たろう&はなこ町トレ	よりみち広場
桜台クラブ	小山田桜台1-4集会所
町トレはなみずき	小山田桜台2-11集会所
健美会	ふれあい桜館
町トレさくら	ふれあい桜館
町トレもみじ	ふれあい桜館
スマイル&ハーモニー	ふれあい桜館
町トレさざんか	ふれあい桜館
町トレ竹桜	竹桜会館
町トレたんぽぽ	小山田会館

グループ名	活動場所
町田の丘フィットネス町トレ	ライオンズガーデン町田の丘
町トレ図師サークル	図師町内会館
馬駒げんきクラブ	馬駒会館
町トレ桜の湯	町田市立室内プール
町トレあじさい	忠生市営住宅集会所
町トレコスモス	忠生がにやら自然館
町トレさつき	コミュニティセンター忠生ホール
がにやらクラブ	忠生がにやら自然館
町トレハンカチの木	忠生がにやら自然館
新常盤町トレサークル	新常盤自治会館
町トレ・ときわ	常盤町内会館

参加ご希望の方は

忠生第1高齢者支援センターまでご連絡ください

ココに注目

定期的に外出し、人とコミュニケーションを取ることができます。集まることで絆が生まれ、お互いに助け合う関係が築けることも効果の一つです。地域の交流が盛んになり、防災や防犯の意識が高まることも期待されています。このように、体だけではなく、心も元気に保つことができるのが「町トレ」です。

運動するだけにとどまらない
「町トレ」の効果



小山田桜台に体操教室が誕生！



久野秀隆先生

(有) ビーアウェイク久野秀隆先生による体操教室『桜台健康体操』が6月より始まりました。先生の楽しいお話を交えながら、ご自宅でも続けられる体操を行います。ご自身の体でいつまでも動けるために…。そんな秘訣を教えていただける体操教室です。座って行う体操や脳トレなどを行いますのでどなたでもご参加いただけます。

場所：小山田桜台UR集会所

日時：第2・4 金曜日 13:30～15:00

持ち物：上履き 飲み物（水分補給のための）

費用：500円/回



参加ご希望の方は下記の

忠生第1高齢者支援センターまでご連絡ください！

学びトコロ！

6月30日（月）

犯罪に狙われないためにはどうすればよいのか・・・？

～犯罪機会論から地域共生社会を考える～

勉

強

会

図師駐在所・山内陽平巡查長、忠生駐在所・三山虎徹巡查長に最近の犯罪の傾向や注意点について講話をしていただきました。



犯罪は環境を変えることで抑止することができます

- ①防犯カメラや防犯ステッカーなどもしっかり見える場所に設置しましょう。
- ②花のある家や近所の目がある家には近寄りません。
- ③警察官を名乗る電話は、『警察に確認しますから』と一旦切りましょう。詐欺であればかかってきません。



町田警察署では、国際電話利用契約の利用休止申し込みができます。



右の写真のステッカーをインターフォンに貼ることで詐欺防止の効果があるそうです。

（お近くの交番が駐在所にお問い合わせください。数に限りがございます）

◆◆各種ご相談・お問い合わせ先◆◆

町田市忠生第1高齢者支援センター

住所：町田市下小山田町3580ふれあい桜館1階

電話：797-8032 Fax：797-8830

忠生あんしん相談室

住所：町田市忠生3-1-34もりやハイツⅡ101

電話／Fax：792-8888

開所時間：月曜日～土曜日 8:30～17:00

※日曜・祝日と年末年始は閉所

