

「町トレ花かご」

～金井ヶ丘に新しく町トレグループが誕生しました～

町トレとは町田を元気にするトレーニングを略したもので町田市が考えた 30 分の椅子に座って行う筋力体操です。町田市内に既に 140 以上のグループがあり各地で体操が行われています。

この度有楽玉川学園自治会集会場を活動拠点とした「町トレ花かご」が誕生しました。

6 月から 1/週 毎週木曜日活動を開始します。

自分たちの地域でも町トレグループを立ちあげたいとご希望の方は支援センターまでご相談下さい。

連絡先：鶴川第1高齢者支援センター

042-736-6927

藤田・藤原

