

# 第26回 都民スポレクふれあい大会



初めての方も年齢  
に関係なく、どなた  
でも参加できます。  
参加費は無料です

運動の苦手な人も大  
丈夫です！動きやす  
い服装と上履きをご  
持参ください

と き : 平成26年10月31日 (金)

午前10:00~午後2:30

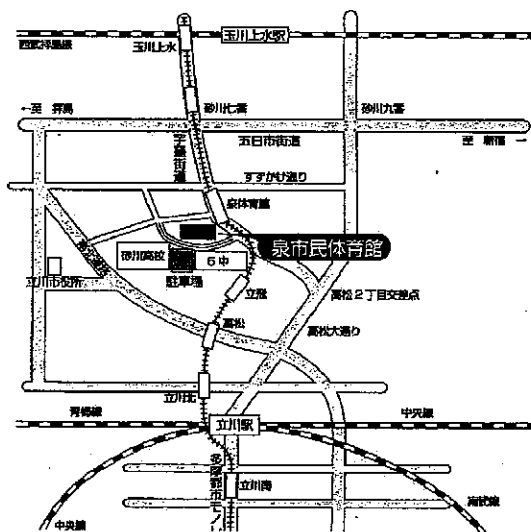
ところ : 立川市泉市民体育館

所在地 : 立川市泉町786番地の11

電話 : 042-536-6711

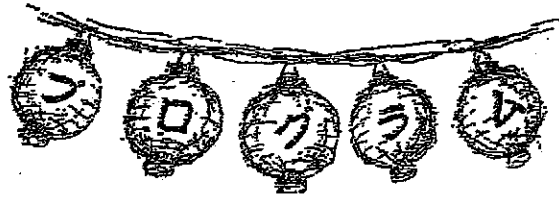
主催 : 東京都・一般社団法人東京都レクリエーション協会

主管 : NPO法人東京トリム体操協会



## <交通>

- ① 多摩都市モノレール  
＜泉体育館＞下車徒歩 1分
- ② JR立川駅北口より立川バス  
村山団地行き＜泉市民体育館＞  
下車徒歩 1分
- ③ 西武拝島線玉川上水駅より  
立川バス：立川駅行き  
＜泉市民体育館＞下車徒歩 1分



---

10:00・・・受付

10:30・・・開会式

10:45・・・トリムでさわやか健康づくり!

12:30・・・昼休み



13:30・・・{・おたのしみ ♪

・・・{・全員によるダンス♪

14:20・・・閉会式

---

いつでも・どこでも・だれにでも

トリム体操は、身体と心のバランスを保つため、

どなたにも楽しくできる体操です



身体の柔軟性・持久力・筋力UP・生活習慣病  
腰痛・肩こりの予防・リハビリまた、ストレス  
の解消に役立ちます。

