

主催 一般社団法人東京都レクリエーション協会・東京都

2015

# TOKYO SPORTS RECREATION

誰でも参加できる  
楽しいスポーツ・レクリエーション大会

第27回

# 都民 スポレク ふれあい 大会



# 第27回 都民スポレクふれあい大会

## FROM トリム体操

初めての方も  
年齢に関係なく  
どなたでも  
参加できます



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

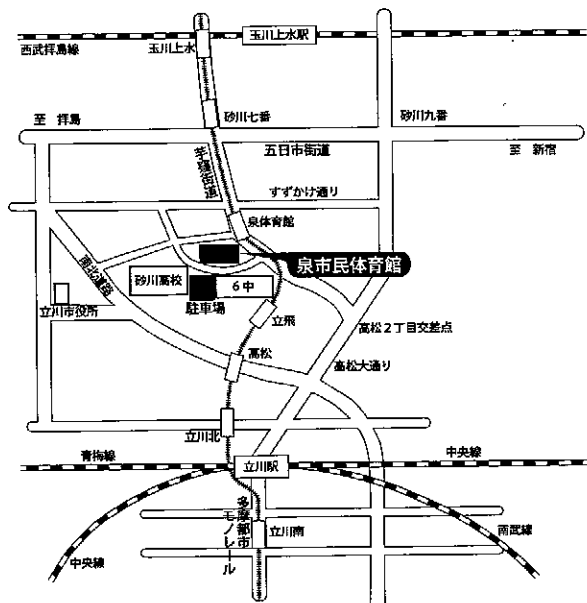
**と き :** 平成27年10月29日(木)  
午前9:30 ~ 午後14:00

**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

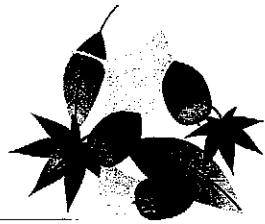
**主 管 :** NPO 法人東京トリム体操協会



### 《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

# プログラム



- 9:30 . . . 受付
- 10:00 . . . 開会式
- 10:15 . . . トリムでさわやか健康づくり!!
- 12:00 . . . 昼休み ♪ ♪
- 13:00 . . . { おたのしみ ♪  
                  { 全員によるダンス ♪
- 13:50 . . . 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。



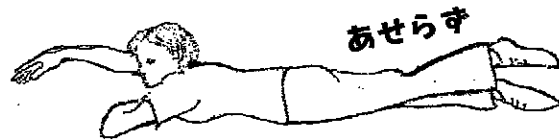
# NPO 法人 東京トリム体操協会

～ いつまでも自立した生活をしたいから ～

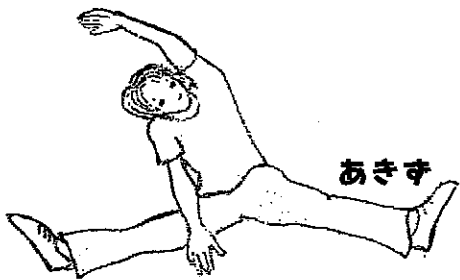
## トリム体操のよいところ

何才からでも  
始められます  
身体的能力に  
関係なくできます

何才まででも  
続けられます  
基本的に  
用具を使いません



## トリム体操を継続して得られる効果



心肺機能が 向上します	脳が 活性化されます	体脂肪が 燃焼されます
転倒予防に 役立ちます	生活習慣病の 予防に役立ちます	骨粗しょう症の 予防に役立ちます
柔軟性を 高めます		ストレス解消の 効果があります

### トリム体操へのご案内

トリム体操は東京各地域で行っています。  
無料体験教室のご案内をしております。  
詳しくはお問い合わせください。

NPO 東京トリム体操協会事務局  
電話：03-3791-5051  
メール：tokyotrim@lily.ocn.ne.jp  
ホームページ：http://Tokyo-trim.com

あきらめず

