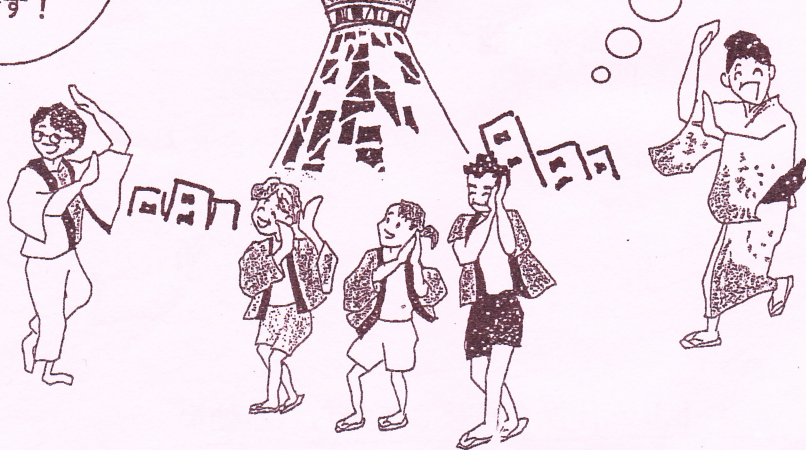


# 第24回 都民スポレクふれあい大会

## 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。参加は  
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24年9月29日(土)

午前10:00～午後2:30

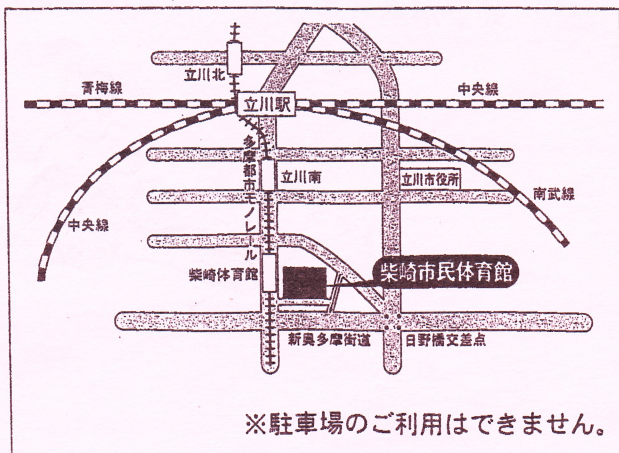
ところ：立川市柴崎市民体育館

所在地：立川市柴崎町6丁目15番9号

電話：042-523-5770

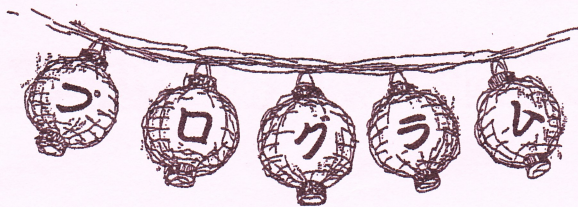
主 催：東京都・社団法人東京都レクリエーション協会

主 管：NPO法人東京トリム体操協会



### <交通>

- ① JR立川駅南口徒歩15分
- ② 多摩モノレール「柴崎体育館」  
下車徒歩3分 ※多摩都市モノレールはJR「立川駅」・京王線「高幡不動駅」・京王相模原線「多摩センター」駅からご利用ください。
- ③ JR立川駅南口2番乗り場から  
立川バス 富士見町操作場行き  
西武バス 新道福島行き  
「柴崎町6丁目」下車徒歩3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・・・

① あきる野の皆さまによるおたのしみ

② TOKYO スカイツリー音頭

14:30・・・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。

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](mailto:tokyotrim@lily.ocn.ne.jp)

ホームページ:<http://Tokyo-trim.com>