

楽しくトリム体操

あきず



- ・何才からでも始められ
何才までも続けられます
- ・身体能力に関係なく
楽しくできます

効果は

- ・心肺機能の向上
- ・転倒予防
- ・柔軟性の向上
- ・骨粗しょう症予防
などなどです

あせらず



あきらめず



お問い合わせ先

NPO 法人 東京トリム体操協会

電話：0422-26-8231

メール：tokyotrim@leaf.ocn.ne.jp

ホームページ：http://tokyo-trim.com

2019 TOKYO SPORTS RECREATION

第31回 都民スポレクふれあい大会

ファミトリム体操

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：令和1年9月24日（火）
10：00～14：00

ところ：立川市泉市民体育館 第1体育室

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

プログラム

9:30 … 受付

10:00 … 開会

10:15 … トリム体操

12:00 … 昼休み

13:00 … おたのしみ
… 2020 音頭

14:00 … 閉会



トリム体操のうた

作詞：NPO 法人
東京トリム体操協会
歌委員会

作曲：矢作 木の実

1. あきず あせらず あきらめず
さくらの花の 咲くころは
仲間とウキウキ
からだも心も めざまめゆく
トリム体操楽しいな
2. あきず あせらず あきらめず
ひまわりの花の 咲くころは
仲間とハツラツ
流れる汗を めぐいつつ
トリム体操楽しいな
3. あきず あせらず あきらめず
コスモスの花の 咲くころは
仲間とノリノリ
からだも心も ほぐれゆく
トリム体操楽しいな
4. あきず あせらず あきらめず
街にこがらし 吹くころは
仲間とホッコリ
トリム帰りの 心地よさ
トリム体操楽しいな

会場：立川市泉市民体育館 第1体育室

〒190-0015 立川市泉町786-11

TEL 042-536-6711

・JR「立川駅」から多摩都市モノレール

「泉体育館」下車徒歩1分