

NPO法人東京トリム体操協会

ホームページが充実!

東京トリム体操協会のホームページをご覧になったことはありませんか?

●クラブ紹介ページが掲載されました。

(ホームページ クラブ紹介ページ)

トリム体操とは トップページ > 地域活動紹介 > トリム体操 ヴィスポ

トリム体操へのお誘い ▶ トリム体操 ヴィスポ

活動の風景

協会の紹介

機関紙

地域活動紹介

WHOM CMS

感染症サーベランスシステム
はおまかせください
合資会社 風夢

地区名	町田市(東京都)
クラブ名	トリム体操 ヴィスポ
会場	野津田町公民館
住所	町田市野津田町778-1
最寄り駅	小田急線 鶴川駅・町田駅から神奈中バス 袋橋下車1分、田中入口下車1分
活動日時	金曜日(10:30~12:00)
指導者名	久布白智加子
会員数	10名(男性:0名 女性:10名)
入会金	1,000
月会費	2,000

クラブPR

クラブ名『ヴィスポ』は、伊語「心も体も元気」の40代~70代と幅広く、和気あいあいの会葬に笑顔、気持ちよく体操、しています

ホームページアドレス <http://tokyo-trim.com/community/page51.html>

メールアドレス tokyotrim@lily.ocn.ne.jp



理事長
杉浦 重子

【歴史】

NPO法人を取得した時、現事務所を開設し、パソコンを導入しました。当時は、インターネットは今のようにならないうちに、将来を見据えて、設置することになりました。ホームページも作ることになりました。初期段階のためにパソコン関係の会社に勤務している方に無料で立ち上げてもらいました。しかし、更新が思うようにいかないので、知人の友人である専門家に格安で依頼することとし、現在に至っています。(ホームページアドレス変更)

【現状】

専門事故、更新で不明なときは、全てを業者に依頼し、一部変更の場合は、若い理事に依頼し、より充実した内容となってきました。世の目覚ましい流れに従って、当協会への要望も多くなり、この度は各クラブ紹介を掲載して欲しいとのことでした。責任を持つて構築してくれる業者に依頼する決断が出来たのは、皆様方が賛助金を捻出してくださったお陰です。どうぞ、記念すべきホームページをご覧になり、メールでご感想を送信していただけると皆さまと当協会の距離が短くなると思います。よろしく願いいたします。

都民スポレクふれあい大会



会員さんのコメント

お揃いのTシャツが花が咲いたように
すごくキレイです。

トリム体操をしている人がこんなに
たくさんいるなんて驚きました。
私も皆さんに負けないようがんばります。

会員さんのコメント(初参加)

会員さんのコメント(初参加)

仲間との絆が深まり、参加して良かった。
すごく楽しかったのでまた来年
も参加できるようトリム体操をがんばります。

広い体育館、大勢の中で歩くのも
すごく楽しいです。

会員さんのコメント





会員さんのコメント

いつもとは違う体操が新鮮でした。

若さと力強い技に感動！
うらやましい。

がんばる気持ち
もらいました。

涙が
あふれて
きました。

会員さんのコメント



国士館大学男子新体操部



キヤーツすごい!!
かわいい〜っ



●都民スポレクふれあい大会後記
台風14号の直撃は避けたが、早朝から激しい雨は降り続いていた。そんな中大勢の参加を頂き感謝感激、トリム体操も短縮、その上一枚天井に雨音が激しく、指導者の声も聞き取りにくく最悪のステージでした。午後は国士館大学の男子新体操でバック転や倒立又縄跳び、若さ溢れる美技に割れ返るばかりの拍手喝采でした。見ているだけなのに不思議、皆笑顔で楽しい気分になれ帰路につきました。

●お知らせ
平成23年度、スポレクふれあい大会は平成23年9月17日(土) 駒沢体育館に決まりました。大勢の参加をお待ちしております。

バチバチ
バチバチ



若さ弾ける演技に
黄色い歓声が上がりました。

募集中!!

◎なでしこクラブ
場所・日の出団地多目的施設
日時・火曜日
午前10:00〜12:00
指導者・西澤信子

◎トリム福生
場所・福生福祉会館
日時・月曜日
午前10:00〜12:00
指導者・森脇美保子

◎上砂スマイル
場所・上砂会館
日時・第二木曜日
午後2:00〜4:00
指導者・瀬野幸子

◎トリム体操ヴィスポ
場所・町田市野津田町公民館
日時・金曜日
午前10:30〜12:00
指導者・久布白智加子

◎高田馬場トリム
場所・新宿区シニア活動館
日時・第一・第三金曜日
午前10:30〜11:45
指導者・能戸みや子

今年度新しくできた教室です

教室紹介

東京トリム体操協会活動報告

◎ 第一回研修会

日時：平成22年6月27日(日)
会場：スマイルなかの
講師：伊藤和磨先生
内容：「痛みと歪みを治す健康
ストレッチ」

出席者：会員24名、研修生2名
ビジター9名

◎ 第二回研修会

日時：平成22年12月5日(日)
会場：目黒区碑文谷体育館
講師：井川真弓先生
内容：「中高年向き体操の指導
ポイント」

出席者：会員24名、ビジター13名

◎ 第22回都民スポレクふれあい大会

日時：平成22年10月30日(土)
会場：立川市柴崎市民体育館
参加人数：414名

◎ 勉強会(指導者)

第一回・7月24日(土)
研修会のフォローアップ
第二回・9月4日(土)
豊の上、狭い部屋での有酸素運動
第三回・11月7日(日)
年代別、体力別に考える筋力強化
第四回・1月16日(日)
ラジオ体操を見直す



◎ 代表者と指導者の交流会

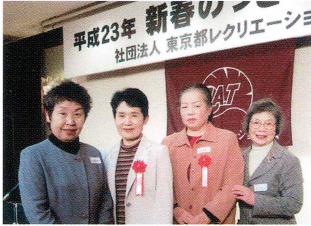
日時：平成23年1月30日(日)
会場：中野商工会館
出席者：代表者48名、指導者22名

寒さ厳しい中、29クラブ・48人の代表者が出席し、活動報告、新教室のお知らせの後、昨年と同様、グループに分かれての話し合いを行ない、会場の確保、会場費の問題、そして会員さんを増やすには？など活発な意見交換が行なわれ、終始和やかな雰囲気での交流会でした。



◎ 東京都レクリエーション協会表彰

日時：平成23年2月3日(木)



個人
勝俣美子指導員
(左から2人目)
団体
トリム愛
(左から3人目)

日本トリム体操協会から

◎ リーダー育成講習会・総会

日時：平成22年5月22〜23日
会場：東京体育館
宮崎義憲先生講習

「運動効果の身体的メカニズムについて」
岩永会長・「トリム体操の基本」
能戸副会長・「椅子に座ってのトリム体操」
実技講習

◎ コーディネーター会

日時：平成22年9月25日
会場：国分寺ひかりプラザ
コーディネーターの役割について指導者の養成認定・トリム体操の基本遵守、普及活動等確認しながらの活発な話し合いをしました。

◎ 講習会

日時：平成22年9月26日(午前)
会場：東京学芸大学スポーツ科学研究棟
宮崎義憲先生研究室

人体模型を使って「健康運動の解剖学的基础」について、広い校内の研究室で学生気分を味わいながら学びました。

◎ 代表者会

日時：平成22年9月26日(午後)
会場：国分寺本多公民館
東京・埼玉・栃木・群馬・九州の代表者が集い各地区の活動報告や情報交換しました。

◎ 『椅子に座ってのトリム体操』

平成22年10月指導者用手引書作成

◎ 平成22年度認定者

久布白 智加子(東京)
塚元 姿子(東京)



◎ 賛助会費お礼

日頃より当協会へのご協力・ご鞭撻を賜りありがとうございます。
本年度もお陰様で、会員の皆様方の温かい結晶である49万8千700円を賛助会費としてご協力いただきました。

従来の使途以外に今年度は、皆さまご案内の通り、ホームページに各教室の紹介を載せさせていただくことが出来ました。これを見て若い会員さんが入会くださることを期待しています。教室の益々の発展のために、今後ともよろしくお願いいたします。

◎ 編集後記

体育館の窓からそそがれるやわらかな光に誘われて、いつのまにやらうっかりうたたね：そんな心地よい季節となりました。

今回はホームページ・クラブ紹介のご案内をいたしました。ぜひ一度ご覧下さい。

そして、ますます充実させるためにもご意見ご感想、またご質問などありましたら担当指導者、事務局までご連絡下さい。

今後ともよろしくお願いいたします。

トリム十二号

編集 集 NPO東京トリム体操協会
事務局 目黒区目黒本町一ノ二ノ十九
TEL 〇三―三七九一―五〇五一
FAX 同 右
メール tokyotrim@ily.ocn.ne.jp
ホームページ http://tokyo-trim.com