

和田・東寺方  
みなさまへ



講師不要で  
気軽にスタート

近所だから  
続けられる

週1回で  
仲間づくり

体づくりで  
介護予防

はじめませんか？

元気に長生きするためには、**体**も元気で、**心**も元気で、

人との**交流**も活発であることが大切です。

体を動かし、心も頭も刺激を受けて、人とも交流していきましょう。

多摩市には それを一度に叶えられるものがあります！  
きんとれ

それが「**近トレ**」

近トレは、足腰を鍛えるための「元気アップトレーニング」を、  
地域の皆さんが主役になって最初はサポートを受けながら、週1回行います。

**体操体験と説明会を開催します！**

**開催日：11月22日（金）**

**時間：10時～11時**

**場所：かるがも館**

**主催：西部包括支援センター**



～近トレの問い合わせ先～  
多摩市社会福祉協議会 まちづくり推進担当  
電話 373-5616 FAX 373-6629

多摩市健康福祉部 高齢支援課  
電話 375-8111（代表） 338-6924（直通）

お住いの地区の地域包括支援センター

**共催：かるがも館運営協議会健康福祉部**

