

# 近所 de

# 元気アップ / 認知力アップ

(略して近トレ)

# トレーニング



## ～「近トレ」とは？ なぜ必要なの？～

いつまでも元気に住み慣れた地域で暮らしていくためには筋力や体力を維持していくことがとても大切です。

近トレは、体操または認知機能の維持の活動に、皆さまのやりたい活動(茶話会など)を加えることで、楽しく介護予防に取り組めます。参加希望の方はお電話にてお問合せください。

※団体によってメインで取り組んでいるトレーニングの内容が異なります。



3～6ヶ月続けると効果を実感できます。  
近所の方と一緒に体操して、仲間を増やし元気になりましょう！



問い合わせ:

多摩市健康福祉部高齢支援課 介護予防推進係

TEL 042-338-6924

# 近トレ団体一覧

令和8年4月現在

<p><b>サロンまちの縁側</b> 関戸河原クラブ(関戸2-3-8)</p>	<p><b>3丁目かわせみ会</b> 関戸3丁目クラブ(関戸3-10-11)</p>
<p><b>1, 2, 3, 4いきいき体操</b> 桜ヶ丘一ノ宮自治会集会所(一ノ宮4-37-5)</p>	<p><b>健康を考える会</b> ザ・スクエア 集会室(関戸1-1-5)</p>
<p><b>健幸近トレ会</b> 愛宕第5ブロック集会所(愛宕4-1)</p>	<p><b>サロン かいどりやま</b> グリーンヒル貝取1-40団地集会所(貝取1-40)</p>
<p><b>いきいきサロン夢の会</b> 市民活動・交流センター(貝取1-26-1)</p>	<p><b>ヒルサイド近トレ会</b> ヒルサイドテラス豊ヶ丘集会場(豊ヶ丘1-53)</p>
<p><b>にじいろの会</b> 愛生苑(和田1547)</p>	<p><b>ふらっと東寺方</b> 東寺方住宅コミュニティサロン(東寺方626-2-3)</p>
<p><b>いなりづかサロン</b> 和田稲荷塚集会所(百草1139-2)</p>	<p><b>シルバーピア落川の会</b> シルバーピア落川団らん室(落川1184)</p>
<p><b>京王一の宮サロン</b> 京王一の宮自治会集会所(連光寺4-1-2)</p>	<p><b>金聖会</b> 聖ヶ丘2丁目集会所(聖ヶ丘2-47-15)</p>
<p><b>連光寺東部健幸サロン わわわ(我和輪)</b> 連光寺東部集会所(連光寺6-21-4)</p>	<p><b>なごやか健幸体操の会</b> グリーンメゾン諏訪集会所(諏訪3-2-2)</p>
<p><b>アイ♪ビ</b> 諏訪地区市民ホール(諏訪5-4)</p>	<p><b>永山3丁目近トレクラブ</b> 西永山福祉施設多目的室(永山3-12-1)</p>
<p><b>馬諏ます元気会</b> 馬引沢団地自治会館(諏訪1-20)</p>	<p><b>3の2近トレサロン</b> 永山3-2管理事務所(永山3-2-9)</p>
<p><b>すいすいサロン</b> 永山東集会所(永山4-2-1)</p>	<p><b>うきうき近所de元気アップトレーニング</b> 都営貝取2-10集会所(貝取2-10)</p>
<p><b>ふれあい近トレ</b> 永山3-1住宅集会所(永山3-1-15)</p>	<p><b>ながら運動の会</b> 東落合小学校多目的ホール(落合3-24)</p>
<p><b>南野カフェ</b> パルシステム東京多摩センター2F交流ルーム(南野1-2-5)</p>	<p><b>おちよん</b> 落合4-4集会所(落合4-4)</p>
<p><b>OGB会(生き生きさろん)</b> 落合3-1団地集会所(落合3-1-9)</p>	<p><b>みんなで元気はつらつ会</b> タウンハウス落合5集会所(落合5-3-15)</p>
<p><b>コミュニティサロンあいあい</b> 落合3-5集会所(落合3-5)</p>	<p><b>鶴5東町会親睦会</b> 鶴牧5丁目東町会集会所(鶴牧5-18-8)</p>
<p><b>オーベル近トレクラブ</b> オーベルグランディオ多摩中央公園1階コミュニティスクエア(落合2-32)</p>	<p><b>結 からきだの会</b> 唐木田自治会館(唐木田1-13-2)</p>
<p><b>アルテ体操の会</b> アルテヴィータコミュニティリビング(鶴牧1-17-17)</p>	<p><b>ブリリア健康体操クラブ</b> ブリリア多摩センターエクササイズスタジオ(鶴牧3-2)</p>
<p><b>中沢1丁目団地S.E.C</b> 中沢1丁目団地3階集会所(中沢1-12-2)</p>	<p>※参加希望の方は表面記載の問い合わせ先までご連絡ください。</p>